

ما أعرفه على وجه اليقين



أوبرا وينفري

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
Not Just a Bookstore

رَأْفَةُ الْفَكْرِ

ما أعرفه على
وجه اليقين

ما أعرفه على وجه اليقين



أوبرا وينفري

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود الناجمة عن طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات ومعارف معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة من أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه المادية أو ملائمة لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المتتالية، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2016. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر مصداق حقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر مصداق حقوق المؤلفين والناشرين.

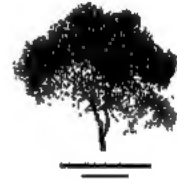
جميع المقالات الواردة في هذا الكتاب تم نشرها سابقاً - ولكن باختلاف بسيط - في مجلة أوه، ذا أوبرا وينفري ماجازين

مجلة أوه، ذا أوبرا وينفري ماجازين و "ما أعرفه على وجه اليقين" هي علامات تجارية مسجلة لشركة هاريس برينته ذات المسؤولية المحدودة

WHAT I KNOW FOR SURE

Text Copyright © 2014 by Hearst Communications, Inc.
Published by arrangement with Flatiron Books. All rights reserved.

What I Know For Sure



Oprah Winfrey

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...فقط متجر كتب...

كل المقالات المدرجة في هذا الكتاب نُشرت من قبل، بشكل مختلف بعض الشيء، في مجلة أو، ذا أوبرا ماجازين.

مجلة أو، ذا أوبرا ماجازين وهذا الكتاب علامتان تجاريتان مسجلتان لدار نشر هاربو بروينت ذات المسؤولية المحدودة.



مقدمة

هذه القصة ليست بالجديدة، لكنني أعتقد أنها تستحق أن يقال للمرة الأخيرة؛ على الأقل في هذا الكتاب. وقد وقعت أحداثها عام ١٩٩٨؛ حيث كنت أروّج لفيلم *Beloved* في مقابلة تليفزيونية حية مع الناقد السينمائي الراحل والعظيم "جين سيسكيل" الذي كان يعمل في جريدة شيكاغو سن - تايمز، وكل شيء كان يسير بسلاسة تامة، إلى أن حان وقت إنهاء المقابلة عندما سألتني: "أخبريني؛ ما الشيء الذي تعرفينه على وجه اليقين؟".

لم تكن المرة الأولى التي أتعرض فيها لهذا الأمر؛ فأنا أ طرح وأتعرض لكثير من الأسئلة السخيفة على مر السنين، ولم يحدث كثيراً أن وجدت نفسي عاجزة عن الرد تماماً. لكن يجب أن أقول، إن الرجل أوقف تسلسل أفكاره.

تلعثمت وقلت: "همم، أتحدث عن الفيلم؟"، وأنا أعلم تمامًا أنه كان يسعى للحصول على إجابة أكبر وأعمق وأكثر تعقيداً، لكنني حاولت أن أماطله إلى أن أتمكن من التوصل لإجابة شبه متسقة. قال لي: "كلا، أنت تعرفين ما أعنيه - الشيء الذي تعرفينه يقيناً عن نفسك وحياتك، وأي شيء وكل شيء...".

"أوووه، أعرف على وجه اليقين... أووه... أعرف على وجه اليقين؛ أحتاج إلى وقت لأفكر في هذه السؤال، يا جين".

حسنًا، بعد ستة عشر عامًا وقدّر كبير من التفكير، أصبح هذا السؤال سؤالاً مهمًا في حياتي: أصبحت أسأل نفسي في نهاية اليوم: ما الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين بالتحديد؟

لقد تطرقت لهذا السؤال في كل عدد من مجلة *أوه*، وأصبح "الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين" هو اسم عمودي الشهري - وصدّقوني، لا أتوصل لإجابة عن هذا السؤال بسهولة في كثير من المرات. ما الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين؟ أعرف أنه إذا اتصل محرر آخر أو أرسل لي رسالة عبر البريد الإلكتروني أو حتى أرسل لي إشارة دخانية يطلب فيها قسط هذا الشهر، فسأغير اسمي وأنتقل إلى تمبكتو!

لكن فقط عندما أكون مستعدة لرفع الراية البيضاء وأصبح: "هذا يكفي! لا أجد إجابة لا أعرف شيئاً" سأجد نفسي أنتزعه مع كلابي أو أعد إناء من شاي الكرك أو أغتسل في حوض الاستحمام،

عندما، تظهر فجأة، لحظة قصيرة من الوضوح الشديد ستميدني إلى شيء يدور في رأسي وقلبي وجوارحي، أمرفه بلا أدنى شك.

مع ذلك، يجب أن أعترف بأنني كنت مهمومة بعض الشيء عندما تعلق الأمر بإعادة قراءة أعمدة كتبها على مدار أربعة عشر عامًا. هل سيكون الأمر أشبه بالقراءة نظرة على صوري القديمة بقصات شعر وملايس كان يجب أن أتركها في ملف خاص بالأفكار التي بدت جيدة حينئذ؟ أعني، ماذا تفعل إذا تحول الشيء الذي كنت واقفاً به في الماضي إلى ما كنت تفكر فيه، هنا في الحاضر؟

أخذت قلمًا أحمر، وكويتا من العصير، ثم أخذت نفسًا عميقًا، وجلست وبدأت في القراءة. وبينما كنت أقرأ الأعمدة، تدفق إلى ذهني ما كنت أفعله وأين كنت في حياتي عندما كتبت هذه المقالات مرة أخرى. تذكرت على الفور كم بذلت من جهد عقلي كبير وبحثت في أعماقي، تذكرت سهري حتى وقت متأخر من الليل واستيقاظي في وقت مبكر، كل ذلك لأكتشف ما توصلت إليه حول الأشياء المهمة في الحياة، أشياء مثل البهجة، المرونة، الرهبة، التواصل، الامتنان والإمكانية. إنني سعيدة لأعلن أن الشيء الذي اكتشفته طوال أربعة عشر عامًا من كتابة الأعمدة هو أنك عندما تعرف شيئًا، تعرف شيئًا بحق، فإنه يميل إلى أن يصمد على مر السنين.

لا تسسّ فهمي: عش حياتك، وإذا كنت منفتحًا على العالم، فستتعلم؛ لذا ورغم بقاء فكري الأساسي راسخًا إلى حد كبير، انتهى

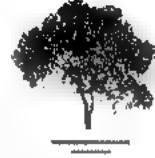
الأمر باستخدام هذا القلم الأحمر لاكتشاف وتوسعة نطاق بعض الحقائق القديمة وبعض الأفكار التي اكتسبتها بمشقة. مرحباً بكم في كتاب الاكتشافات الخاصة بي!

وأنت تقرأ عن كل الدروس التي عانيتُها، ويكيت عليها، وفررت منها، وكررتها، وتصلحت معها، ضحكت عليها وأخيراً أدركتها على وجه اليقين، أملّي أن تبدأ في طرح السؤال نفسه الذي طرحه عليّ "جين سيسكيل" منذ سنوات عديدة. أعرف أن الشيء الذي ستجده في الطريق سيكون رائعاً؛ لأنك ستجد نفسك.

البهجة

"لجلس. استمتع بحياتك".
- ديريك والكرت

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



المرّة الأولى التي ظهرت فيها "تينا تيرنر" في برنامجي، أردت أن أغادر برقيقتها، وأشجعها، وأستمتع طوال الليل في حفلاتها. حسناً، هذا الحلم أصبح حقيقة في إحدى الليالي في مدينة لوس أنجلوس عندما ذهب برنامج *ذا أوبرا وينفري شو* في جولة مع "تينا". بعد بروفات استمرت يوماً كاملاً للتمرين على أغنية واحدة فقط، حصلت على فرصتي.

كانت أكثر تجربة إرهاقاً للأعصاب؛ حيث جعلت ركبتني ترتجفان ولكنها في الوقت نفسه كانت أكثرها بهجة على الإطلاق. لمدة ٢٧ دقائق وثانية أتيت لي فرصة الشعور المشابه لإلهاب حماس جمهور الحفلة على خشبة المسرح. لم أبتعد قط عن طبيعتي إلى

هذا الجسد، شعرت كأنني منفصلة عن جسدي. أتذكر أنني كنت أعد الخطوات في رأسي، في محاولة للحفاظ على الإيقاع الموسيقي، وأنا أنتظر أن أقوم بضربة قوية بقدمي في نهاية العرض، وأن أكون واعية لذاتي تمامًا.

بعد ذلك، في لحظة معينة، اتضح لي أمر غاية في الأهمية: حسنا يا فتاة، سينتهي الأمر قريبًا. وإذا لم أسترخ، فلن أحظى بأي مرح؛ لذا أنقيت برأسي للوراء، ولم ألقِ بالاً للخطوات والالتفاف والدوران، واستمررت في اللهو فقط. يا للعجيب

بعد مرور عدة أشهر تلقيت طردًا بريديًا من صديقتي ومرشدتي "مايا أنجلو". قالت إنها أرسلت هدية تريد أن تحصل عليها أية ابنة من بناتها. عندما فتحت الطرد، وجدت قرصًا مضمومًا لأغنية "لي آن وومانك" والتي كلما سمعتها حتى الآن، أنخرط في البكاء. الأغنية - والتي هي توثيق لحياة "مايا" - بها بيت شعري يتكرر باستمرار: عندما تملك خيار الامتناع عن المشاركة أو اللهو، أمل أن تلهو.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن كل يوم يجلب لك فرصة لتأخذ نفسًا عميقًا، وتخلع حذاءك وتخرج وترقص، فرصة لأن تعيش وأنت غير مثقل بالندم ويفمرك شعور هائل بالبهجة والمرح والضحك. يمكنك أن ترقص بجسارة على خشبة مسرح الحياة وتعيش على النحو الذي تعرف أن روحك تدفعك تجاهه، أو

يمكنك أن تجلس في هدوء مستندًا إلى جدار، قابضًا في ظلال الخوف
وعدم الثقة بالنفس.

أنت تملك خيار هذه اللحظة تحديدًا؛ اللحظة الوحيدة التي
تملكها بشكل مؤكد. أمل ألا تكون منهمكًا للغاية في أمور لا فائدة
منها لدرجة أنك تنسى الاستمتاع بنفسك بحق - لأن هذه اللحظة
توشك أن تمضي. أمل أن تنظر إلى الماضي وتتذكر هذا اليوم
باعتباره اليوم الذي قررت فيه أن تجعل كل لحظة في حياتك مهمة،
أن تستمتع بكل ساعة كما لو أنها آخر ساعة في حياتك. وعندما
تملك خيار الامتناع عن المشاركة أو اللهو، أمل أن تلهو.

أنا أتعامل مع مصادر سروري بجدية. فأنا أعمل بكد وأمرح بشكل جيد؛ وأؤمن بأن المتناقضات الموجودة في الحياة تكمل بعضها البعض. لا أحتاج لكثير من الوقت لأشعر بالسعادة لأنني أجد الإشباع في كثير من الأمور التي أقوم بها. بعض مصادر الأمور تحقق لي قدرًا أعلى من الإشباع من البعض الآخر بالتأكيد. ولأنني أحاول أن أطبق ما أقوله - أعيش اللحظة - فإنني أعني تمامًا في معظم الوقت مدى السعادة التي ألتقاها.

كم عدد المرات التي ضحككت فيها من قلبي في أثناء حديثي على الهاتف مع أعز صديقة لي، "جايل كينج"، لدرجة أن رأسي بدأ يؤلمني؟ وفي وسط ضحككي أحيانًا ما أفكر: أليست هذه نعمة عظيمة - بعد سنوات عديدة من المكالمات الهاتفية المسائية، لدي شخص يخبّرني بالحقيقة ويضمك بشأنها بصوت عالٍ؟ أنا أصف هذه السعادة بأنها سعادة خمس نجوم.

كونك واهيًا لتجارب الأربع أو الخمس نجوم وخلقك لها يجعلك محظوظًا. بالنسبة لي، مجرد الاستيقاظ "وأنا بكامل قواي العقلية"، وكوني قادرة على أن أضع قدمي على الأرض، وأن أذهب إلى المرحاض بنفسني، وأقوم بما أحتاج إلى القيام به هناك هو

سعادة خمس نجوم، فقد سمعت الكثير من القصص عن أشخاص لا يتمتعون بصحة بالقدر الذي يمكنهم من القيام بهذه الأمور.

كوب مركز من القهوة مع مبيض قهوة ممتاز بطعم البندق: مصدر سعادة أربع نجوم. التنزه في الغابة مع الكلاب وهي طليقة: مصدر سعادة خمس نجوم. ممارسة التمرينات الرياضية: مصدر سعادة بنجمة واحدة. جلوسي أسفل أشجار البلوط في حديقة، وقراءة الجرائد التي تصدر يوم الأحد: مصدر سعادة أربع نجوم. كتاب رائع مصدر سعادة خمس نجوم. قضاء وقت على طاولة المطبخ في منزل "كوينسي جونز" والتحدث عن كل شيء وعن أشياء غير مهمة: مصدر سعادة خمس نجوم. كوني قادرة على القيام بأمور مفيدة للآخرين: مصدر سعادة إضافي خمس نجوم. المتعة تأتي من معرفة أن المتلقي يفهم جوهر الهدية. أبذل جهداً لأقوم بشيء مفيد لشخص ما كل يوم، سواء كنت أعرف هذا الشخص أو لا أعرفه.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن السرور طاقة متبادلة: هما تزرعه تجنيه. مستوى سرورك يتحدد من خلال رؤيتك لحياتك بأكملها.

الأهم من أن تتمتع بحاسة إبصار ٢٠/٢٠ هي بصيرتك الداخلية: روحك اللطيفة التي تفيض بالإرشاد والتوجيه والفضل في حياتك - هذه هي متعة الحياة الحقيقية.

إن الحياة مليئة بالكنوز المبهجة، فقط لو أعطينا أنفسنا الفرصة لنقدر قيمتها. أنا شخصياً أسمىها لحظات الاكتشاف، وقد تعلمت كيف أوجدها لنفسي. مثال على ذلك: كوب من شاي الكرك مع توابل ماسالا والذي أحسبه في الرابعة عصرًا (حريف وساخن، تملوه رغوة حليب اللوز الرغوي - إنه كوب منعش ويعطيني طاقة لما تبقى من فترة ما بعد الظهر). أعرف على وجه اليقين أن لحظات كهذه تكون قوية. هذه اللحظات يمكن أن تميد شحن طاقتك، وأن تكون بمثابة متففس لك وتتيح فرصة لك لإعادة التواصل مع ذاتك.

أنا أمتشق كلمة لذيق؛ فالطريقة السهلة لنطق هذه الكلمة تجعلني أشعر بالبهجة. والشيء الأكثر لذة أيضاً من وجبة لذيق هي التجربة اللذيذة الفنية والمنظاة بطبقات مثل كعكة جوز الهند الشهية. لقد حظيت بواحدة في حفل ميلاد سابق؛ الكعكة والتجربة على حد سواء. كانت واحدة من اللحظات التي أسميها لحظة مذهلة؛ حيث يصطف كل شيء فجأة بشكل مثالي تماماً.

كنت أتسكع مع مجموعة من الصديقات في جزيرة ماوي؛ وكنت قد عدت للتو من الهند وأردت أن أحصل على يوم استرخاء في منزلي للاحتفال ببلوغي ٥٨ عاماً.

ومثلما تفعل صديقاتي الشيء نفسه في هذه السن، جلسنا حول الطاولة وتحدثنا حتى منتصف الليل. في الليلة التي سبقت حفل ميلادي، خمس من أصل ثمان منا كن لا يزالن جالسات حول الطاولة حتى الساعة الثانية عشرة والنصف صباحاً، منهكات من حديث استمر طوال خمس ساعات امتد بدءاً من الحديث عن الرجال وحتى العلاج بتقنية ميكروديرم لتقشير البشرة. وتخلل حديثهن الكثير من الضحك، وبعض الدموع. ذلك النوع من الأحاديث التي تجريها النساء عندما يشعرن بالأمان.

بعد يومين، كان من المقرر أن أجري لقاءً مع المعلم الروحي الشهير "رام داس"، وبالمصادفة بدأت أدندن جزءاً من أغنية تذكر باسمه.

قالت صديقتي "ماريا" فجأة: "ما هذه الأغنية التي تدندنينها؟"
"أوه، مجرد جزء من أغنية أحبها".

قالت: "أعرف هذه الأغنية. أسمعها كل ليلة".

قلت: "مستحيل، إنها أغنية غير معروفة في اليوم لامرأة تدعى سناتوم كور".

قالت "ماريا": "أجل! أجل! أجل! سناتوم كور! أسمع إليها كل ليلة قبل أن أخلد إلى النوم. كيف تعرفين موسيقاها؟".

"لقد أعطتني ييجي" - وهي صديقة أخرى كانت معنا -

"أسطوانة مدمجة قبل عامين، وكنت أسمع هذه الأغنية منذ ذلك الحين. أشغلها كل يوم قبل جلسة التأمل".

صرخنا وضحكنا معاً ونحن نقول: "مستحيل".

قلت لها بعدما التقطت أنفاسي: "لقد فكرت بالفعل في أن أدعوها

لتغني في حفل ذكرى ميلادي. ثم قلت، لا سيكفني ذلك عناء كبيراً.

لو كنت أعرف أنك تحبينها أيضاً لسميت إلى ذلك".

في وقت لاحق من هذه الليلة، وأنا مستلقية على الفراش، فكرت

في أنه: أليس هذا بالأمر الغريب. كنت سأعاني لصديقتي لكن ليس

لنفسي. بالتأكيد يجب أن أفعل ما نصيح الآخرون به أزيد تقدير

نفسي. خلدت إلى النوم وكنت أتمنى أن أدعو "سناتوم كور" للفناء.

في اليوم التالي، في عيد ميلادي، أقمنا احتفالاً صغيراً مع أحد شيوخ القبائل في هاواي. في هذه الأمسية اجتمعنا في الشرفة وتناولنا مشروبات في وقت غروب الشمس. وقفت صديقتي "إليزابيث" لتلقي قصيدة، كما ظننت، أو لتلقي كلمة. بدلاً من ذلك قالت: "لقد أردت ذلك، وبرهنت على ذلك الآن". ثم قرعت أجراس صغيرة، وفجأة بدأت الموسيقى.

كانت الموسيقى خافتة، كما لو أن مكبرات الصوت لا تعمل. فكرت: "ما الذي يحدث؟". ثم بعد ذلك ظهرت هنالك، تسير في شرفتي الأمامية... "سناتوم كور"، في عباءتها ذات اللون الأبيض ومعها فرقتهما الموسيقية! صحت قائلة: "كيف حدث هذا؟". ثم بعد ذلك بكيت، وبكيت. جلست "ماريا" إلى جانبي والدموع تهمر من عينيها، أمسكت بيدي وأومات برأسها فقط. "ما كنت لتقومي بذلك بنفسك! لذا قمنا بالأمر بدلاً منك".

بعد أن ذهبت لفراشي في الليلة السابقة، اتصلت صديقاتي لممرضة أين كانت "سناتوم كور"، ليروا ما إذا كان بإمكانهم إحضارها إلى جزيرة ماوي خلال الاثني عشرة ساعة المقبلة. يشاء القدر أن تكون "سناتوم" وفرقتها الموسيقية على بعد ٢٠ دقيقة من المدينة، يستعدون لإحياء إحدى الحفلات. ولقد "تشرفوا" بالمجيء والغناء. كانت واحدة من أروع المفاجآت في حياتي، منطاة بمعان لا أزال أفك شفرتها، الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين: أنها لحظة سأستمتع بها للأبد لمجرد حقيقة حدوثها والطريقة التي حدثت بها، وأنها حدثت يوم ميلادي. كل... شيء... لذيذ للغاية!

متى كانت آخر مرة ضحككت فيها مع صديق حتى شعرت بألم في ضلوعك، أو تركت الأولاد مع حاضنة الأطفال وسافرت في عطلة نهاية الأسبوع بأكملها؟ الأهم من ذلك، إذا انتهت حياتك غدًا، فما الشيء الذي ستندم على عدم قيامك به؟ إذا كان هذا آخر يوم في حياتك، فهل ستمضيه مثلما تمضيه اليوم؟

ذات مرة، مررت بجانب لوحة إعلانية جذبت انتباهي مكتوب عليها: "من يموت بجانب أكثر المقتنيات التي يمتز بها لا يزال ميتًا". أي شخص كان على شفا حفرة من الموت يمكن بأن يخبرك أنه في نهاية حياتك، لن تستغرق في التفكير في الليالي التي أمضيتها على مكتبك أو قيمة صندوقك الاستثماري على الأرجح. لا تفكر إلا فيما كنت تتبنى تحقيقه وأسئلة من قبيل، من الشخص الذي كان يمكنني أن أكون عليه إذا قمت بالأشياء التي أردت القيام بها دائمًا؟

تكمين هبة مواجعتك لنفائك دون أن تجفل أو تهرب في هبة إدراكك أنك ستموت في يوم ما، لذا يجب عليك أن تعيش لحظتك الحالية. بيدك دائمًا أن تزدهر أو تضمحل فإنك التأثير الكبير الوحيد في حياتك.

رحلتك تبدأ بخيار أن تهض وتخرج وتعيش الحياة على أكمل وجه.

هل هناك ما أحبه أكثر من وجبة طيبة؟ ليس هناك الكثير. لقد تناولت واحدة من أفضل الوجبات التي تناولتها على الإطلاق في رحلة إلى روما، في مطعم صغير ورائع مليء بالإيطاليين باستثناء طاولتنا التي ضمت أصدقائي "ريجي" و"أندري" و"جايل"، و"كيربي" ابنة "جايل" وأنا؛ حيث كنا نأكل كما يأكل الرومان.

كانت هناك لحظة عندما أحضر الفندل، بتوجيهات من مضيفنا الإيطالي، "أنجلو"، الكثير من المقبلات الإيطالية الشهية لدرجة أنني شعرت بأن قلبي ينبض بقوة هائلة، كأنه محرك زاد من سرعته. تناولنا الكوسة المحشوة بلحم البروشيتو، والطماطم المفطاة بجبن الموتزاريلا الذائبة والساخنة للغاية لدرجة أنك ترى فقاقيع صغيرة من العجين، إلى جانب زجاجة من العصير الفاخر التي استمرت رائحته الزكية في الفوجان لمدة نصف ساعة. يا إلهي! كانت هذه لحظات أشبه بكنز ثمين!

هل ذكرت أنني أنهيت كل هذا بطبق باستا فاجيولي (مطهي بشكل مثالي) وقليل من التيراميسو؟ أجل، كان هذا الطعام شهياً. ولتعويض ذلك ركضت لمدة تسعين دقيقة حول مسرح الكولوسيوم في اليوم التالي، لكن الطعام كان يستحق كل قسمة شهية.

لدي الكثير من القناعات الثابتة، إحداها تناول الطعام بشكل جيد. أعرف على وجه اليقين أن الوجبة التي تجلب لك اليهجة الحقيقية ستعود عليك بنفع أكبر على المدى الطويل والقصير عن الكثير من الأطعمة المحشوة والتي تجعلك واقفاً في مطبخك، تنقل من المرحاض إلى الثلاجة. أنا شخصياً أجد ذلك أشبه بسياسة القطيع: تريد شيئاً، لكن لا تستطيع معرفة هذا الشيء. كل الجزر، الكرفس، والدجاج منزوع الجلد الموجود في العالم لا يمكنه أن يمنحك الإشباع الذي تمنحك إياه قطعة واحدة من الشيكولاتة إذا كان هذا ما تشتهي به بالفعل.

وبالتالي فقد تعلمت أن أكل قطعة واحدة من الشيكولاتة؛ قلمتين كحد أقصى، وأجبر نفسي على التوقف والاستمتاع بها، وأنا أعلم جيداً، مثل "سكازليت أوهارا"، أن "غداً يوم آخر"، وأنه دائماً ما يكون هناك المزيد منها. لست مضطرة إلى التهام الطعام بأكمله لمجرد أنه موجود. يا لها من فكرة

التقيت بـ "بوب جرين" للمرة الأولى في صالة ألعاب رياضية في بلدة تيلورايد بولاية كولورادو منذ أكثر من عقدين. كنت أزن ١٢٤ كيلوجراماً في ذلك الوقت، وهو أعلى وزن وصلت إليه على الإطلاق. لم أستطع أن أتحمل ذلك ولم يكن لدي أي أمل؛ فقد كنت أشعر بخجل شديد من جسدي وعاداتي في تناول الطعام، لم يمد باستطاعتي أن أرفع عيني في عيني "بوب". كنت أرغب بشدة في حل يتكاث بالانجاس. وضع "بوب" لي برنامجاً رياضياً وأسلوب حياة قائماً على تناول أطعمة صحية كاملة (قبل أن أسمع عن المتجر الذي يحمل هذا الاسم وهذه المهمة بفترة طويلة).

لقد قاومت، لكن حتى مع ظهور حميات غذائية جديدة، بقيت نصيحتته ثابتة وحكيمة: تناول الأطعمة التي تجعلك بصحة جيدة. قبل بضع سنوات، توصلت في النهاية إلى لحظة الاكتشاف الكبرى وبدأت في زراعة خضراواتي. وما بدأته بعدة صفوف من الخس، وبعض حبات الطماطم، ونبات الريحان (وهو عشبي المفضل) في فناء الخلفي في مدينة سانتا باربرا أصبح في النهاية مزرعة حقيقية في جزيرة ماوي. اهتمامي بالبستنة قد تطور ليصبح شغفاً.

لقد شعرت بسعادة غامرة عندما رأيت نبات الهندباء الأرجواني
الذي زرعناه، ونبات الكالي الذي وصل طوله لطول ركبتني، ونبات
الفجل نما للغاية لدرجة أنني أطلقت عليه ساق قرد البابون - لأن كل
ذلك يمثل بالنسبة لي لحظات سعادة غامرة.

في ولاية مسيسيبي الريفية؛ حيث ولدت، كانت الحديقة تعني
البقاء. في ناشفيل، المدينة التي أقمت فيها فيما بعد، كان والدي
يخصص "رقعة" بجانب منزلنا دائماً، حتى يزرع خضراوات الكرنب
والطماطم ونبات اللوبيا والفاصوليا البيضاء.

اليوم هذه هي وجبتي المفضلة؛ أضف القليل من خبز الذرة
وسأفوز من السعادة. لكن عندما كنت فتاة صغيرة، لم أر أية قيمة
لتناول الأطعمة المزروعة في الحديقة والطازجة؛ كنت أتذمر:
"لماذا لا يمكننا أن نتناول أطعمة نشترها من السوق مثل الآخرين؟".
كنت أرغب في أن تأتي خضراواتي من شركة جرين جيان لتصنيع
الخضراوات المثلجة والمعلبة والتي كان شعارها "وادي البهجة؛ ها
ها، ها"، أما اضطراري إلى تناول الأطعمة المزروعة في الحديقة
فقد جعلني أشعر بأنني فقيرة.

أعرف الآن على وجه اليقين كم كنت محظوظة لأحصل على
الأطعمة الطازجة، وهو أمر لا يمكن لكل عائلة اليوم أن تعتبره أمراً
مسلماً به.

الحمد لله على النماء.

لقد عملت بكد لأزرع بذور حياة تحتهم علي أن أواصل توسيع نطاق
أحلامي. أحد هذه الأحلام هو أن يكون كل شخص قادراً على تناول
أطعمة طازجة تنتقل من المزرعة إلى مائدة الطعام - لأن الغذاء
الأفضل هو الأساس لحياة أفضل. أجل، يا "بوب"، إنتي أنشر الأمر:
لقد كنت محقاً منذ البداية!

لقد قابلت "جايل كينج" في عام ١٩٧٦، عندما كنت أعمل مقدمة أخبار بإحدى المحطات التلفزيونية في مدينة بالتيمور وكانت هي مساعدة لمدير الإنتاج. كانت كل واحدة منا تعمل في مجال مختلف، ونادراً ما كان بيننا أي تواصل ولم تكن بيننا أية صداقة بالتأكيد. منذ اليوم الذي تقابنا فيه، أفصحت "جايل" عن مدى فخرها بأنني كنت أحظى بمركز مرموق كمقدمة أخبار، ومدى الحماس الذي كانت عليه لكونها جزءاً من فريق عملي. وقد سار الأمر هكذا منذ ذلك الحين.

لم تصبح صديقتين على الفور - كنا مجرد امرأتين تحترمان وتدعمان مسار بعضهما البعض. وفي إحدى الليالي، بعد هبوب عاصفة ثلجية كبيرة، لم تستطع "جايل" الوصول لمنزلها - وبالتالي دعوتها لتبقى في منزلي. أتعرفون أكثر شيء أثار قلقها؟ الملابس الداخلية. كانت تصر على قيادة سيارتها مسافة ٦٤ كيلومتراً خلال عاصفة ثلجية لتصل إلى مدينة تشيفي تشابيس بولاية ماريلاند؛ حيث كانت تعيش فيه مع والدتها، لكي تجلب سراويل تحتية نظيفة. قلت لها: "لدي الكثير من الملابس الداخلية النظيفة". "يمكنك استخدام ملابسك الداخلية، أو يمكننا أن نخرج لشراء بعض الملابس الداخلية لك".

ما إن أقتنعها لتأتي معي إلى المنزل في النهاية، حتى ظللتنا مستيقظتين طوال الليل نتجاذب أطراف الحديث. ومنذ ذلك الحين وصرت أتحدث مع "جايل" كل يوم باستثناء مرات قليلة في أثناء الإجازات التي نقضيها خارج البلد.

نضحك كثيرًا، نضحك بشأن أمور تتعلق بنا في أكثر الأحيان. لقد ساعدتني في الأوقات التي عانيت فيها من الإخفاق الوظيفي، عندما أوشكت أن أفصل من عملي، عندما تعرضت لبعض المضايقات وعانيت علاقات مضطربة وأنا في العشرينات من عمري، عندما كنت أتعامل مع نفسي بشكل مهين للغاية. ليلة بعد أخرى، استمعت "جايل" إلى قصصي المحزنة والمصاعب التي واجهتها، وكيف بقيت ثابتة في مواجهة الريح وأيضًا الأخطاء التي وقعت فيها. كانت تطلب دائمًا التفاصيل (نسميه "كتاب، فصل وبيت شمري")، وكانت تشاركني في كل شيء لدرجة كبيرة كما لو أن الأمر قد حدث لها. لم تصدر أحكامًا عليّ مطلقًا. لكنني عندما كنت أسمح لرجل بأن يستغلني، كانت تقول في كثير من الأحيان: "إنه يضعف من عزيمتك بالفعل. أمل في يوم ما أن يضعف من عزيمتك بشكل عميق بما يكفي لترى طبيعتك الحقيقية - فأنت تستحقين أن تكوني سعيدة".

في كل نجاحاتي - في كل شيء جيد ورائع قد حدث لي في أي وقت مضى - كانت "جايل" أجراً مشجعة لي. (وبالطبع، بغض النظر عن كم الأموال التي أجتنيها، فإنها ما زالت قلقة لأنني أنفق الكثير من الأموال. توبخني قائلة: "أتذكرين المعني إم. سي. هامر؟"، ما

زالت توبخني كما لو أنني على بعد عملية شراء واحدة من السير على خطى مغني الراب الذي أشهر إفلاسه). وفي كل سنواتنا معاً، لم أستشعر ولو للحظة قمل أية غيرة من جانبها. إنها تحب حياتها، تحب عائلتها، تحب التسوق في فترة الخصومات (إلى حد أنها تبذل جهداً وتجوب المدينة لتشتري مسحوق نايد بسعر أقل).

لقد اعترفت مرة واحدة فقط أية أنها أرادت أن تتبادل عملنا: في الليلة التي غنيت فيها على خشبة المسرح مع "تينا تيرنر". هي، التي لا يمكنها أن تحافظ على لحن أية أغنية، تتخيل أنها مغنية.

"جايل" هي أطف امرأة عرفتني على الإطلاق - تهتم بقصص الجميع بصدق. هي من النوع الذي يسأل سائق سيارة الأجرة في مدينة نيويورك عما إذا كان لديه أبناء. ستقول: "ما أسأؤهم؟".

عندما أشعر بالإحباط، تشاركني الأمي؛ عندما تكون معنوياتي مرتفعة، تكون خلف الكواليس تهتف بصوت عالٍ وتبتسم ابتسامة أعرض من ابتسامة أي شخص آخر. أحياناً أشعر بأن "جايل" هي الجزء الأفضل من نفسي - الجزء القاتل بأنه: "بفض النظر عما سيحدث، أنا هنا من أجلك". الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن "جايل" صديقة يمكنني الاعتماد عليها. لقد علمتني بهجة أن تكون لدي صديقة مخلصه وأن أكون كذلك.

اقتناء ثلاثة جراء حديثة الولادة دفعة واحدة لم يكن أذكى قرار اتخذته على الإطلاق؛ فقد تصرفت بعاطفتي، وانجذبت إلى وجوهها اللطيفة والصغيرة، كنت منتشية من تنفس الجراء اللطيف، وبرز الفك السفلي للجرو رقم ٢.

أمضيت أسابيع بعد ذلك مستيقظة طوال الليل معها. لقد جمعت أكوامًا من البراز وأمضيت ساعات في تدريب الجراء حتى تحسن التصرف.

كان عملاً مجهوداً. كنت أمانى قلة النوم - وكنت أشمر يارهاق عصبي من محاولة منع الجراء الثلاثة من تدمير كل ممتلكاتي. يا إلهي! هل كسبت احتراماً كبيراً وجديداً لأمهات الجراء الحقيقية؟ كل هذا الحب من الجراء بدأ يثير أعصابي، لذا اضطررت إلى إحداث نفقة نوعية. في يوم ما في أثناء السير معهم، وقعت وشاهدتها وهي تمرح؛ نعم تمرح: تتدحرج وتتساقط وتقفز وراء بعضها البعض، تضحك (أجل، الكلاب تضحك)، وتقفز مثل الأرانب. كانت تستمع بوقتها للغاية، ورؤيتها على هذا النحو جعلت جسدي بأكمله يتنفس الصعداء، يسترخي ويتسم. حياة جديدة تكتشف حقلاً من الحشائش للمرة الأولى: يا للدهشة!

جميعنا لديه الفرصة ليُشعر بالدهشة كل يوم، لكننا نرضينا
بفقدان الإحساس. هل سبق أن وصلت إلى منزلك بالسيارة وأنت
قادم من العمل، فتحت الباب الأمامي وسألت نفسك كيف وصلت
إلى هناك؟

أعرف على وجه اليقين أنني لا أريد أن أعيش حياة مغلقة - غير
مبالية بما أشعر به وما أراه. أريد أن يصبح كل يوم بداية جديدة
لتوسيع نطاق ما هو ممكن. أن أشعر بالبهجة على كل المستويات.

أحب إشعال النار في المدفأة؛ فالقاء الأخشاب بشكل صحيح تمامًا (على شكل هرمي) وجعل ألسنة النيران تتصاعد دون استخدام جذوة نار يولدان شموماً بالإنجاز لا أعرف لماذا أجيد هذا الأمر مرضياً للغاية بالنسبة لي، لكنني - وأنا فتاة صغيرة، حلمت بأن أصبح إحدى عناصر فريق الكشف لكن لم أستطع تحمل تكاليف الزي المخصص لذلك قط.

النيران تكون أفضل بكثير عند هطول الأمطار في الخارج. وبالطبع، تكون في أفضل حالاتها بعدما أنهى عملي، وأفحص بريدي الإلكتروني، وأنهى عملي على الحاسوب المحمول، وأستمد للقراءة. كل شيء أقوم به طوال اليوم، أقوم به استمداً للوقت الذي أخصسه للقراءة. أعطني رواية عظيمة أو مذكرات شخص ما، وقتيلاً من الشاي، ومكاناً دافئاً أجلس فيه، وسأشعر بأنني في الجنة. أحب أن أعيش بداخل أفكار شخص آخر؛ أتمجّب من الروابط التي أشعر بها مع الأشخاص الذين تدبّ فيهم الحياة على الصفحات، بصرف النظر عن مدى اختلاف ظروفهم عن ظروفني. لا أشعر بأنني أعرف هؤلاء الأشخاص فحسب، بل أيضاً أكتشف المزيد عن شخصيتي. فكتاب جيد قد يمدني بالأفكار، والمعلومات، والمعرفة، والإلهام، والقوة، بل وأكثر من ذلك.

لا يمكنني أن أتخيل أين سأكون أو من الشخص الذي سأكون عليه بدون وسيلة القراءة الضرورية. ما كنت لأحصل بالتأكيد على وظيفتي الأولى في الإذاعة في السادسة عشرة من عمري. كنت أتجول في مقر محطة دبليو في أوه إل الإذاعية في مدينة ناشفيل عندما سألت منسق الأغاني: "هل تريد من معرفة كيف يبدو صوتك على شريط التسجيل؟" وأعطاني نسخة من نشرة إخبارية وميكروفون. نادى على مديره وقال له: "يجب أن تسمع هذه الفتاة". من هنا بدأت مسيرتي المهنية في الإذاعة. بعد ذلك بفترة قصيرة، وظيفتي المحطة الإذاعية لقراءة نشرة الأخبار على الهواء. وبعد سنوات من إلقاء الشعر لأي شخص يستمع، وقراءة كل شيء تقع يدي عليه، أصبح هناك من يدفع لي راتباً لأقوم بالشئ الذي أحببته: القراءة بصوت عالٍ.

كانت الكتب، بالنسبة لي، وسيلة للهروب. أصبحت الآن أعتبر أن قراءة كتاب جيد عادة مقدسة، فرصة لأكون في أي مكان أختاره. إنها طريقي المفضلة والأساسية لقضاء الوقت. الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن القراءة توسع آفاقك. إنها تظهر حقيقتك وتتيح لك الوصول لأي شيء يمكن أن يستوعبه عقلك. أكثر شيء أحبه في القراءة هو أنها تمنحك القدرة على الوصول إلى مناطق أكثر ارتفاعاً ومواصلة التسلق.

هدفني الأساسي والأهم في الحياة هو أن أظل على اتصال بالعالم
الروحاني. كل شيء آخر سيتولى رعاية نفسه - أعرف هذا على وجه
اليقين. والممارسة الروحانية الأهم بالنسبة لي هي محاولة العيش
في الوقت الحاضر... مقاومة التخطيط للمستقبل، أو التباكي على
أخطاء الماضي... أن تشمر بالقوة الحقيقية لهذه اللحظة. هذا، يا
أصدقائي، هو سر الحياة المبهجة.

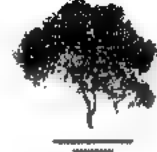
إذا تذكر الجميع العيش بهذه الطريقة (كما يفعل الأطفال
عندما يصلون إلى هذه الحياة؛ وهو ما نسميه نحن أصحاب النفوس
القاسية بالبراءة)، فسنغير العالم. نلمب ونضحك ونشمر بالبهجة.
حكمتي المفضلة، والتي أحببتها منذ أن كنت فتاة تبلغ من العمر
ثمان سنوات، هي أن تطمئن لوجود رب لهذا الكون، وسوف يملكك
كل ما يتمناه قلبك. كان هذا شعاري طوال سنوات تجاربي. اطمئن
لوجود رب لهذا الكون، واستمتع بالخير والطيبة والحنان والحب -
وانظر لما سيحدث.
أنصحك أن تفعل.

المرونة

"لقد احترق المنزل بأكمله، بإمكانني أن أرى للقمر الآن".

- ميزوتا ماساهيد

(شاعر ياباني من القرن السابع عشر)



بفض النظر عن طبيعتنا أو المكان الذي نشأنا فيه، لكل منا رحلته الخاصة. ولقد بدأت رحلتي بدأت في الأول من إبريل لعام ١٩٥٣ بمد الظهر، هي ولاية مسيسيبي الريفية، حيث كنت ابنة لكل من "فيرنون وينفري" و"فيرنيتا لي". فالتقاؤهما لمرة واحدة - الذي لم ينشأ عن قصة حب إطلاقاً، أدى إلى حمل غير مرغوب فيه، وأخذت والدتي حقيقة حملها حتى يوم ولادتي - لذا لم يكن أحد مستعداً لمجيئي. لم تقم حفلة لتقديم الهدايا لوالدتي، لم يكن هناك أي ترقب أو بهجة كالتي أشاهدها في وجوه الصديقات الحوامل اللاتي يتفاخرن بيطولهن المنقحة. ولادتي كانت تنصف بالندم، والتكتم والعار.

عندما ظهر المؤلف والمستشار "جون برادشو"، مبتكر فكرة الطفل الداخلي، في برنامج ذا أوبرا وينفري شو عام ١٩٩١، شرح لجمهور البرنامج ولي تدريبيًا عميقًا. طلب منا أن نفلق أعيننا ونرجع للموطن الذي نشأنا فيه، لتتخيل المنزل نفسه. قال، اقربوا أكثر. انظروا بداخل النافذة وابحثوا عن أنفسكم بداخلها. ما الذي ترونه؟ والأهم من ذلك، ما شعوركم؟ بالنسبة لي كان تدريبيًا مؤلمًا للغاية لكنه كان مؤثرًا في الوقت نفسه. الشيء الذي شعرت به في كل مرحلة تدريبيًا من صفري هي الوحدة. لم أكن وحيدة - لأنه دائمًا ما كان يوجد أشخاص حولي - لكنني كنت أعرف أن بقائي على قيد الحياة يتوقف على رعايتي لنفسي. شعرت بأنه يتمين علي الاعتناء بنفسي. وأنا فتاة صغيرة، كنت أحب مجيء صعبة من الأصدقاء إلى منزل جدتي بعد زهابنا لدار العيادة. وعندما كانوا يغادرون المنزل، كنت أخشى بقائي وحدي مع جدي، والذي كان مصابًا بالخرف، وجدتي، التي كانت منهكة وناهدة الصبر أغلب الأوقات. كنت الطفلة الوحيدة في الحي؛ لذا تحتم علي أن أكون وحدي. وقد ابتكرت طرقًا جديدة لأكون وحدي. كان معي كتب ودمى مصنوعة في المنزل بالإضافة إلى أنني كنت أقوم بالأعمال المنزلية وكنت أتحدث إلى حيوانات المزرعة وأطلق عليها أسماء في كثير من الأحيان. إنني متأكدة من أن كل هذا الوقت الذي أمضيته وحدي كان مهمًا في تشكيل الشخصية التي سأكون عليها.

بالنظر إلى الوراء عبر نافذة "جون برادشو" على حياتي، كنت حزينة من أن أقرب الأشخاص إلي لم يبدوا أنهم يدركون كم كنت فتاة حلوة المعشر. لكنني شعرت بأنني ازددت قوة. أرى ذلك بنفسي. لعلك مررت بتجارب دفعتك لأن تعتبر نفسك بلا أية قيمة مثلي. أعرف على وجه اليقين أن مداواة جراح الماضي هي أحد أكبر التحديات وأكثرها فائدة في الحياة. من المهم أن تعرف متى وكيف تمت برمجتك، حتى تتمكن من تغيير البرنامج. والقيام بذلك الأمر مسئوليتك الخاصة، وليس مسئولية شخص آخر. هناك قاعدة لا تقبل الجدل في الكون: كل شخص منا مسئول عن حياته الخاصة. إذا كنت تحمل أي شخص آخر مسئولية سعادتك، فأنت تضيع وقتك. يجب أن تكون شجاعاً بشكل كاف لتمنح نفسك الحب الذي لم تحصل عليه. ابدأ بملاحظة كيف أن كل يوم يعجب فرصة جديدة لتقدمك. كيف تبرز خلاقاتك الدفينة مع والدتك في خصامك مع شريك حياتك؟ كيف يظهر إحساسك اللاشعوري بعدم أهميتك في كل شيء تقوم به (وكل شيء لا تقوم به) ؟ كل هذه التجارب هي الطريقة التي تحتك بها حياتك على أن تترك الماضي وراءك وتداوي نفسك. انتبه. فكل خيار يمنحك فرصة لتمهد طريقك الخاص. استمر في التحرك، وسر إلى الأمام بأقصى سرعة لديك.

كل تحدٍ نقبله قد يجعلنا نجثو على ركبتينا. لكن الشيء المقلق أكثر من الضربة العنيفة نفسها هو خوفنا من أننا لن نتحمل الأمر. عندما نشعر بأن الأرض تتحرك من تحت أرجلنا، نشعر بالذعر. ننسى كل شيء نعرفه ونسمح للخوف بأن يصيبنا بالجمود. مجرد التفكير فيما قد يحدث كافٍ لإحداث خلل في توازننا.

الشيء الذي أمره على وجه اليقين هو أن الطريقة الوحيدة لتحمل الهزة هي أن تعدل تركيزك. فليس بإمكانك أن تتجنب الهزات الأرضية اليومية، فهي مرتبطة بكونك على قيد الحياة. لكنني أؤمن بأن هذه التجارب هي بمثابة هدايا تجبرنا على الانعطاف إلى اليمين أو اليسار بحثًا عن مركز ثقل جديد. لا تقاومها، ودعها تساعدك على تعديل موضع قدمك.

يحدث التوازن عندما تعيش في الوقت الحاضر. عندما تشعر بأن الأرض تهتز أسفل قدميك، عد إلى الوقت الحاضر. ستعامل مع كل هزة تحدثها اللحظة التالية عندما تصل إليها. في هذه اللحظة، ما زلت تتنفس. لقد نجوت في هذه اللحظة. في هذه اللحظة، تجد طريقًا لتخطو على أرض أكثر ارتفاعًا.

لسنوات، احتفظت بسر لا يعلمه أحد تقريباً. حتى "جايل"، التي تعرف كل شيء عني، لم تكن على علم بهذا السر حتى عدة سنوات بعد عقد صداقتنا. الأمر نفسه ينطبق على "ستيدمان". لقد أخفيت السر إلى أن شعرت بأمان كافٍ لأشاركه مع الآخرين: السنوات التي تعرضت فيها للاعتداء، من سن ١٠ وحتى ١٤ عاماً، وهو ما وطمسني في العديد من العلاقات، وفي النهاية، أصبحت حاملاً وأنا في الرابعة عشرة من عمري. كنت أشعر بخجل وعار شديدين، لقد أخفيت حملي إلى أن لاحظ طبيببي كاحلي المتورم ويطني المنتفخ. لقد أنجبت مولودي في عام ١٩٦٨؛ ولكنه توفي في المستشفى بعد مرور عدة أسابيع من الولادة.

عدت إلى المدرسة ولم أخبر أي شخص بالأمر. كنت أخشى أن أفصل من المدرسة إذا تم اكتشاف أمري؛ لذا أخفيت سري وأخذته معي إلى مستقبلي، كنت أخشى دائماً من أنه إذا اكتشف أي شخص ما حدث، فإنه سيبعدني عن حياته أيضاً. حتى عندما تحليت بالشجاعة لأكشف عن الاعتداء الذي تعرضت له للجمهور، فإنني لا أزال أترجع مرارة العار وأبقيت خبير الحمل سراً.

عندما سرب أحد أفراد العائلة هذه القصة لصحف الفضائح، تغير كل شيء. شعرت بأنني معطمة ومجروحة. شعرت بأنني

تعرضت للخيانة. كيف يمكن لهذا الشخص أن يفعل هذا بي؟ بكيت
ويكيت. ما زلت أذكر دخول "ستيدمان" إلى غرفة النوم بعد ظهيرة
هذا اليوم - وكان يوم أحد - وكانت مظلمة من الستائر المغلقة.
وقف أمامي، وبدأ أنه أيضًا كان يبكي، وقال: "إنني متأسف للغاية.
أنت لا تستحقين ذلك".

عندما أجبرت نفسي للنهوض من على الفراش والذهاب إلى
العمل في صباح يوم الاثنين بعد أن انتشر الخبر، شعرت بأنني
تعرضت للضرب وأنني خائفة. تخيلت أن كل شخص في الشارع
سيشير بإصبعه في وجهي ويصيح: "حامل في سن الرابعة عشرة،
أيها اللعينة ... أخرجي من هنا" ولكن أحدًا لم يتبس بكلمة واحدة
سواء الغرباء أو حتى الأشخاص الذين كنت أعرفهم. تعجبت لذلك
كثيرًا. لم يعاملني أي شخص بطريقة مختلفة. على مدى عقود، كنت
أتوقع رد فعل لم يحدث مطلقًا.

منذ أن خانتني الآخرون لم أبك أو ألزم فراشي رغم أنها كانت
ضربة قاسية. أحاول ألا أنسى أبدًا نصيحة قيلت لي: "لن تتجع أية
آلة تصوب نحوك". كل لحظة صعبة لها جانب مشرق، وسرعان ما
أدركت أن إفساء السر قد حررتني؛ فلم أتمكن حتى ذلك الحين من
البدء بإصلاح الأضرار التي لحقت بروحي وأنا شابة. أدركت أنني
طوال هذه السنوات كنت ألوم نفسي. الشيء الذي تعلمته بالتأكيد
هو أن تجرع مرارة العار كان العبء الأكبر الذي أحمله على كاهلي.
عندما لا يكون لديك أي شيء لتعجل منه، عندما تعرف طبيعتك
والشيء الذي تدافع عنه، تتحلّى بالحكمة.

كلما واجهت قرارًا صعبًا، أسأل نفسي: "ما الذي سأفعله إذا لم أكن أخشى أن أقترب خطأ، أن أشعر برفض الآخرين، أو أبدو غبية، أو أن أكون وحدي؟ أعرف على وجه اليقين أنك عندما تتخلص من خوفك، تكون الإجابة التي كنت تبحث عنها واضحة للغاية. وفي أثناء مواجهتك للشيء الذي تخشى منه، يجب أن تعرف على وجه اليقين أن أكبر معاناة يمكن أن تولد بداخلك أعظم نقاط قوتك، فقط إذا كنت مستعدًا ومنفتحًا لذلك.

هل سبق أن وجدت صورة قديمة مصادفة وانتقلت بالزمن على الفور إلى الوراء؛ لدرجة أنك شعرت بالملابس التي كنت ترتديها؟
هناك صورة لي وأنا في سن الحادية والعشرين تمنحني هذا الشعور بالتحديد. الصورة التي كنت أرتديها كان سعرها ٤٠ دولاراً؛ أكثر مما أنفقته في أي وقت مضى على قطعة واحدة من الملابس، لكنني كنت مستعدة للقيام بذلك في أول مقابلة مهمة مع شخصية مشهورة: "جيسي جاكسون". كان يلقي كلمة في إحدى المدارس الثانوية المحلية، ويقول للطلبة: "تسقط المخدرات، وبحيا الأمل!" - وكلفت بتغطية الحدث. لم يمتد مدير قسم الأخبار أن هذا الحدث يستحق وقتنا، لكنني كنت مصرة (أجاب: حسناً)، وأكدت له أنني سأعود بموضوع جدير بنشرة أخبار الساعة السادسة. وقد فعلت.
كنت مولعة بنقل قصص الآخرين، واستخراج الحقيقة من تجاربهم واستخلاصها في حكمة يمكن أن تعلم أو تلهم أو تفيد شخصاً آخر. مع ذلك، لم أكن متأكدة بشأن ما سأقوله لـ "جاكسون"، أو كيف سأقول ذلك.
لو كنت أعرف في ذلك الوقت ما صرت أعرفه الآن، ما كنت لأضيق أبداً ولا دقيقة واحدة في التشكيك في مساري.

لأنه عندما يتعلق الأمر بشئون القلب والعواطف والصلة، والتحدث أمام جماهير عريضة، أحقق نجاحًا. شيء ما يحدث بيني وبين من أشاركهم النقاش: يمكنني أن أشعر بما يشعرون به وأستشعر أنهم يتجاوبون معي على الفور؛ هذا لأنني أعرف على وجه اليقين أن أي شيء مررت به أو شعرت به، مروا به أو شعروا به أيضًا، وربما أكثر. الصلة الرائعة التي أشعر بها مع أي شخص أتحدث إليه تنشأ من كوني مدركة أننا جميعًا نسير في المسار نفسه، كلنا نريد الأشياء نفسها: الحب، والبهجة والتقدير.

بصرف النظر عن التحدي الذي تواجهه، يجب أن تتذكر أنه على الرغم من أن لوحة حياتك ترسمها تجاربك وسلوكياتك وردود أفعالك وعواطفك اليومية، فأنت الشخص الذي يتحكم في فرشاة الرسم. لو كنت أعرف ذلك في الحادية والمشرين من عمري، لكان من الممكن أن أوفر على نفسي الكثير من أوجاع القلب وعدم الثقة بالنفس. كان من الممكن أن يهديني ذلك لأن أفهم أننا جميعًا فنانون حياتنا الخاصة، وأنه بإمكاننا أن نستخدم أكبر عدد ممكن من الألوان وجرات الفرشاة كما نشاء.

دائمًا ما كنت أفتخر بنفسى لاستقلاليّتي، ونزاهتي ودعمي للآخرين. لكن هناك خيطًا رفيعًا بين التفاخر والفروور. ولقد تعلمت أنه أحيانًا يجب أن تخرج من غرورك لتدرك الحقيقة؛ لذا عندما تصعب الحياة، وجدت أن أفضل شيء أقوم به هو أن أسأل نفسي سؤالًا بسيطًا: ما الذي سأتعلمه من هذا الموقف؟

أتذكر أنه في عام ١٩٨٨، عندما توليت زمام برنامج أوبرا للمرة الأولى، كان عليّ شراء إستوديو وتوظيف كل المنتجين. كان هناك مليون شيء لم أكن أعرفه. اقترهت العديد من الأخطاء خلال هذه الأعوام الأولى. لحسن حظي أنني لم أكن مشهورة للغاية في ذلك الوقت. استطعت أن أتعلم الدرس وأنطلق منه بخطى حثيثة.

اليوم، جزء من ثمن النجاح هو أن دروسي معروفة أمام الناس. إذا تعثرت، فسيمعرف الأشخاص، وفي بعض الأيام، تجعلني الضغوط التي تفرضها علي هذه الحقيقة أريد أن أصرخ. لكنني أعرف على وجه اليقين أنني لست من الشخصيات التي تحب الصراخ. فعدد المرات التي صرخت فيها في حياتي لا يتجاوز عدد أصابع اليد الواحدة - أربع مرات تحديدًا - حين رفعت نبرة صوتي في وجه شخص ما بالفعل.

ولذا عندما أشعر بالإرهاق، أذهب عادة إلى مكان هادئ، كما أن الحصول على حمام يفعل المعجزات. أغلق عيني، أتطوي وأنتفس إلى أن أشعر بالهدوء في مساحة صغيرة بداخلي مثل الهدوء الذي بداخلك، وفي الأشجار وفي كل الأشياء. أنتفس حتى أشعر بهذه المساحة تزيد وتحتويني. ودائمًا ينتهي بي الأمر إلى أن أفعل العكس تمامًا من الصراخ: أبتسم لتعجبي من كل ذلك.

أعني، كم هو مذهل أن، امرأة نشأت وترعرعت في ولاية مسيسيبي وكانت تعاني التمييز العنصري، وكانت تضطر إلى الذهاب إلى المدينة حتى تشاهد التلفزيون - لم يكن لدينا تلفزيون في المنزل بالتأكيد - حتى جاءت اللحظة التي تسأل فيها نفسها أين أنا الآن؟ أينما كنت في رحلتك، فأمل أنك، كذلك، ستستمر في مواجهة التحديات؛ فالصمود في وجه التحديات نعمة كبيرة، أن تكون قادرًا على مواصلة رحلتك - أن تكون في وضع يتيح لك تسلق جبل الحياة، وأنت تعرف أن قمة الجبل لا تزال أمامك. وكل تجربة تكون بمثابة المعلم النافع.

جميعنا نمر بلحظات انسحاب تتطلب منا المواجهة، ومعرفة طبيعتنا في قرارة أنفسنا. عندما ينهار زواجك، وعندما تخسر وظيفة كانت تميزك، وعندما يدير الأشخاص الذين كنت تعتمد عليهم ظهورهم لك، ليس هناك أدنى شك في أن تغيير الطريقة التي تفكر بها إزاء موقفك هو السبيل لإصلاحه. أعرف على وجه اليقين أن كل عقباتها مغزى. وانفتاحك للتعلم من هذه التحديات هو الفيصل بين النجاح والتعثر.

وأنا أقدم في العمر، أشعر بالتغير الذي يحدث في جسمي. فمهما حاولت، لم يعد بإمكانني الركض بالسرعة التي كنت أستطيع أن أركض بها في السابق، لكن لأكون صادقة، لا يهمني الأمر بالفعل. كل شيء يتغير: الصدر والركبتان والتوجه. أتمجب الآن من هبوطي. هالأحداث التي كانت تجعلني أترنح، لم تعد تزعجني على الإطلاق. بل أفضل من ذلك، كونت فكرة عن نفسي لا يمكن اكتسابها إلا بعد فترة من التعلم.

دائماً ما أقول إنني عرفت أنني كنت في المكان الذي كان من المفترض أن أكون فيه بالضبط عندما كنت على المسرح وأنا أتحدث إلى المشاهدين حول العالم. كان هذا هو مكاني المعبوب بالفعل. لكن الكون مليء بالمفاجآت؛ لأنني أعلم أنه عندما يتعلق الأمر بالأماكن المعبوبة، فإننا لسنا مقيدين بمكان واحد. هي أوقات مختلفة في رحلاتنا، إذا كنا منتهيين، تكون قادرين على أن نفني الأغنية التي من المفترض أن نغنيها في الحياة المثالية. فكل شيء هملناه من قبل وكل ما هو من المفترض أن نقوم به يتناغم مع طبيعتنا. وعندما يحدث ذلك، نشعر بأصدق تعبير خالجتنا عن أنفسنا على الإطلاق.

أشعر بأنني أتوجه إلى هناك الآن، وأتمنى لكم ذلك أيضاً.

أحد أعظم الدروس التي تعلمتها هو أن أفهم جيدًا أن ما يبدو كأنه بركة قائمة في سعيك لتحقيق النجاح هو توجيه القدر لك في اتجاه جديد. أي شيء قد يكون معجزة، نعمة وفرصة إذا اخترت أن تراه على هذا النحو. لو لم يتم تخفيض رتبتي في وظيفتي بصفتي مقدمة لنشرة أخبار الساعة السادسة في مدينة بالتيمور عام ١٩٧٧، ما كان ليظهر البرنامج الحواري أبدًا في وقت ظهوره.

عندما يمكنك رؤية العقبات على حقيقتها، لا تقم بتفكيك أبدًا في المسار الذي يتطلبه الأمر لتصل للمكان الذي تريد الوصول إليه. ولهذا السبب أعرف على وجه اليقين أن الشخص الذي من المفترض أن تكون عليه ينشأ من المكان الذي أنت فيه في الوقت الحالي؛ ولذا فإن تعلم تقدير دروسك وأخطائك وإخفاقاتك كنقطة انطلاق نحو المستقبل هو إشارة واضحة على أنك تسير في الاتجاه الصحيح.

في الأوقات العصيبة ألجأ كثيرًا إلى سماع أغنية تسمى "Stand".
هي الأغنية، يعني كاتب الأغاني "دوني ماكر كين" ويقول: "ماذا
تفعل حين تكون قد فعلت كل ما يمكنك فعله، ويبدو أنه ليس كافيًا
أبدًا؟ ما الذي ستعطيه حينما تكون قد أعطيت كل ما لديك، ويبدو
أنك لا يمكنك النجاة؟" الإجابة تكمن في الجملة التي تتكرر على
مدار الأغنية: "اصمد فحسب".

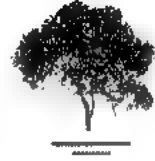
من هنا تتبع القوة؛ وهي قدرتنا على أن نواجه المقاومة
ونجتازها. ولا يعني هذا أن الأشخاص الذين يثابرون لا يشعرون
بالارتياح والخوف والإرهاق أبدًا. فكل هذه المشاعر تقاومهم. لكن
في أصعب اللحظات، يمكننا أن نشق بأنه إذا أخذنا خطوة واحدة
فقط أكثر مما نشعر بأننا قادرون عليه، وإذا استفدنا من الإصرار
الرائع الذي يمتلكه كل شخص، فسنتعلم بعضًا من أكثر الدروس
عمقًا التي تمنحها لنا الحياة بالضرورة.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه لا توجد قوة دون
وجود التحدي والمحنة والمقاومة، والألم في أحيان كثيرة. المشكلة
التي تجعلك تريد أن ترفع يديك للسماء وتطلب "الرحمة" ستزيد
قوتك وشجاعتك وانضباطك وإصرارك.

لقد تعلمت الاعتماد على القوة التي ورثتها عن كل هؤلاء الأشخاص الذين سبقوني - الجدات، والشقيقات، والعمات والأشقاء الذين مروا بصعوبات لا يمكن تصورها ومع ذلك نجوا. وكما تقول "مايا أنجلو" في قصيدتها التي تسمى "جداتنا": "أتقدم وحدي، وأقاوم كمسيرة آلاف شخص". عندما أتشغل عبر العالم، أجلب تاريخي كله معي - كل الأشخاص الذين مهدوا لي الطريق هم جزء مما أنا عليه الآن. ارجع بذاكرتك للحظة في تاريخك - ليس المكان الذي ولدت فيه أو المكان الذي نشأت فيه فحسب، وإنما الظروف التي أدت إلى كونك موجودًا هنا، في الوقت الحالي أيضًا. ما اللحظات التي جرحتك أو التي سببت لك ذعرًا في الطريق؟ أغلب الظن أنك قد مررت ببعض من هذه اللحظات. لكن إليك ما هو رائع: أنت لا تزال هنا، لا تزال تقاوم.

الترابط

"الحب هو الحقيقة الأساسية والوجودية.
إنه حقيقتنا المطلقة وهدفنا على كوكب الأرض".
- ماريان ويليامسان



التحدث مع آلاف الأشخاص على مدار السنوات أظهر لي أن هناك رغبة واحدة تحدونا جميعاً: رغبتنا في الشعور بأننا موضع تقدير. سواء كنت والدة في مدينة تويكا أو سيدة أعمال في مدينة فيلادلفيا، كل واحد منا، في أعماقه، يرغب في أن يكون محبوباً ومطلوباً، جميعنا يريد أن يكون مفهومًا من قبل من حوله وأن يعترفوا به - أن تكون لدينا علاقات ودية تترك لدينا الشعور بأننا مفعمون بالمزيد من الحيوية وأننا أكثر إنسانية.

لقد صورت برنامجاً ذات مرة أجريت فيه مقابلات مع سبعة رجال من مختلف الأعمار والخبرات، اشتركوا جميعاً في شيء واحد:

جميعهم دخلوا في علاقات محظورة. كان واحداً من أكثر الحوارات إثارة وأكثرها صراحة على الإطلاق، توصلت خلالها لاكتشاف مذهب. فقد أدركت أن التوق إلى الشعور بأن هناك من يسمعك وأنتك مطلوب ومهم ، وهو شعور متخلف للغاية بداخلنا جميعاً لدرجة أننا نسمي لهذه الأمور بأي شكل يمكننا الحصول عليه. وبالنسبة للكثير من الأشخاص - سواء كانوا رجالاً أو نساءً - فإن التورط في علاقات محظورة هو تأكيد على أننا مرغوبون من قبل الآخرين. أحد الرجال الذين أجريت معهم المقابلة - وكان متزوجاً منذ ١٨ عاماً ويظن أن أخلاقه ستقاوم إغراءات هذه العلاقات، قال: "لم تكن تتمتع بشيء مميز على الإطلاق لكنها استمعت لي، كانت مهتمة بي وجعلتني أشعر أنني شخص مميز". أدركت أن هذا هو الشيء الرئيسي - فجميعنا نريد أن نشعر بأننا نمثل أهمية لشخص ما.

لكوني فتاة نشأت وتقلت بين مسيسيبي ومدينة ناشفيل ومدينة ميلواكي، لم أشعر بأنني محبوبة. اعتقدت أنني أستطيع أن أجعل الأشخاص يتقبلونني بأن أصبح ناجحة. بعد ذلك، في العقد الثالث من عمري، تصورت أن أهميتي تتوقف على حب الآخرين لي. أتذكر ذات مرة أنني أقيت حتى مفاتيح شريك في المرحاض لأنعه من أن يهجرني! لم أكن أختلف كثيراً عن أية امرأة تعرض لاعتداء جسدي. لم أكن أعرض للإهانة كل ليلة، لكن لأنني كنت مكبلة بقيود لم أستطع أن أخلق عالياً. كان لدي الكثير من المميزات الناجحة ، لكنني اعتقدت أنني لا أساوي شيئاً بدون وجود رجل. لم أفهم أن

الحب والقبول اللذين كنت أتوق إليهما لا يمكن أن أجدهما خارج ذاتي، إلا بعد سنوات وسنوات.

النشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن انعدام الألفة لا ينبع من بُعدك عن شخص ما؛ وإنما إهمالك لذاتك. صحيح أننا جميعاً نحتاج إلى نوع العلاقات التي تدعمنا وتقوينا، لكن إذا كنت تبحث عن شخص ما ليدأوي جراحك أو يكملك - لأن تسكت الصوت الذي يتردد بداخلك والذي يهمس دائماً ويقول إنك لا تساوي شيئاً - فأنت تضيع وقتك. لماذا؟ لأنك إذا لم تكن تعرف بالفعل أنك مهم، فلا يوجد شيء يمكن أن يقوله أصدقاؤك أو عائلتك أو شريكك من شأنه أن يقنكك بذلك الأمر تماماً. فالخالق قد أعطاك مسئولية كاملة عن حياتك، وتصبح هذه المسئولية ميزة رائعة - القوة لتمطي نفسك الحب والمطبة والألفة التي ربما لم تحصل عليها وأنت طفل. فأنت أفضل أم وأب وشقيقة وقريب وحبيب ستجدهم على الإطلاق.

أنت الآن تملك اختيار أن ترى نفسك بصفتك شخصاً حياته لها أهمية جوهرية؛ لذا اختر أن تراها على هذا النحو. لمست مضطراً لأن تقضي ثانية أخرى في التركيز على الماضي بدون التأكيد على أنه كان يجب أن تحصل على الحب من أهلك. أجل، أنت تستحق هذا الحب، لكن الأمر متروك لك الآن لتمنحه لنفسك وتمضي قدماً. توقف عن انتظار شريك حياتك ليقول لك: "إنني أقدرك"، أو ليخبرك أبناءك كم أنك أب / أم عظيمة، توقفي عن انتظار رجل ليحبك ويتزوجك، أو توقف عن انتظار أن تسمع من أعز صديق لك أنك مهم. انظر بداخلك فالمحبة تبدأ هناك.

إن مفتاح أية علاقة هو التواصل. ولطالما أؤمن بأن التواصل مثل الحركات المتناغمة؛ حيث يأخذ شخص ما خطوة للأمام، ويأخذ الآخر خطوة للخلف. كما أن خطوة واحدة غير صحيحة كفيلة بأن تؤدي إلى سقوط كلا الشخصين على الأرض في عقدة متشابكة من الارتباك. وعندما تجد نفسك في هذا الوضع - مع زوجتك أو زميلك أو صديقك أو ابنك - أجد أن أفضل خيار هو أن تسأل الشخص الآخر دائماً: "ما الذي تريده هنا بالفعل؟" في البداية، قد تلاحظ القليل من المراوغة، والكثير من تسليك الحلق، وربما بعض الصمت. لكن إذا ظللت صامتاً لمدة كافية فستحصل على الإجابة الحقيقية، أضمن أنه سيكون هناك بعض التغيرات من قبيل: "أريد أن أعرف أنك تقدرني". مد يد التواصل والفهم، وقدم أهم كلمتين قد يسمعهما أي شخص منا على الإطلاق: "أنا أسمعك". أعرف على وجه اليقين أن علاقتك ستكون على نحو أفضل.

لم أكن اجتماعية قط. أعرف أن هذا الأمر قد يكون مفاجئاً لمعظم الأشخاص، لكن اسألوا أي شخص يعرفني جيداً، وسيؤكد أن هذا الأمر صحيح. دائماً ما كنت أحتفظ بخصييات أمني لنفسي، بالإضافة إلى دائرة صغيرة من الأصدقاء ممن اعتبرهم عائلتي الممتدة. كنت أعيش في مدينة شيكاغو لسنوات قبل أن أدرك فجأة أنه بإمكانني أن أحسب على يد واحدة - وتبقى لدي أصابع متبقية - عدد المرات التي زرت فيها أصدقائي، أو اجتمعت فيها بشخص ما لتناول وجبة العشاء أو خرجت فيها لمجرد التسلية فقط.

لقد عشت في شقق سكنية منذ أن تركت منزل والدي - شقق لم أعمل خلالها لنفسي الوقت لأتعرف على الشخص الذي يقطن في الشقة المقابلة، ناهيك عن أي شخص يسكن في ملاقي. كنت أقول لنفسي: كنا مشغولين للغاية. لكن في عام ٢٠٠٤، بعد فترة قصيرة من هذا الإدراك، انتقلت إلى منزل - ليس شقة سكنية، منزل - في ولاية كاليفورنيا، وانفتح أمامي عالم جديد تماماً. بعد أن أمضيت سنوات تحت أضواء الشهرة، أتحدث مع بعض من أروع الأشخاص في العالم - أصبحت في النهاية اجتماعية. للمرة الأولى في حياتي بعد نضجي، شعرت بأنني جزء من المجتمع. بعد أن وصلت مباشرة، وأنا أضع عربتي في ممر الحبوب في متجر فونز، أوقفتني امرأة

لم أكن أعرفها وقالت لي: "مرحباً بك في حيناً. نحن جميعاً نصب العيش هنا وآمل أن تحب العيش هنا أيضاً". قالت كلماتها بصدق كبير لدرجة أنني كدت أبكي.

في هذه اللحظة، اتخذت قراراً واعياً بالآأغلاق الباب على حياتي كما كنت أفعل لسنوات عديدة وأنا أعيش في المدينة، أأغلاق على نفسي حتى احتمالية تكوين دائرة جديدة من الأصدقاء. وأنا الآن أعيش في حي سكني يمر في جميع فيه وأعرفهم أيضاً.

في البداية، قدم لي "جو" و"جودي" اللذان يقطنان في المنزل المجاور دعوة لتناول البيتزا التي أعدها "جو" في المنزل وقال إنها ستكون جاهزة في غضون ساعة. ترددت للحظة واحدة فقط. ثم ارتديت الخفين، وتوجهت لمنزلهما وأنا مرتدية بنطالاً قطنياً فضفاضاً ويدون أن أضع أية من مساحيق التجميل، وانتهى بي الأمر إلى البقاء لفترة ما بعد الظهر. الثثرة في منزل أشخاص غرباء، إبداع اهتمامات مشتركة، كانت منطقة جديدة جداً بالنسبة لي - أقرب لأن تكون مغامرة.

منذ ذلك الحين، اعتدت أن أحتسي الشاي مع آل أبركرومبي، الذين يسكنون على بعد ثلاثة منازل. ذهبت إلى حفل شواء في الفناء الخلفي لمنزل "بوب" و"مارلين" ... كما ذهبت إلى حفل مقام على المسبح بمنزل "باري" و"جيليندا" ... احتسيت شراب البطيخ بمنزل "جولي" ... حضرت لقاء في حديقة الزهور بمنزل "سالي". لقد حضرت اجتماعاً رسمياً بمنزل "أنيتا" و"هارولد" ضم عدداً

كثيراً من أدوات المائدة أكبر مما يمكنني التعامل معه، كما حضرت مسابقة لطهي لحم الضلع (التي كنت أستحق الفوز بها لكنني لم أفز بها) بمنزل "مارجو". لقد شاهدت غروب الشمس وتناولت اللوبيا بمنزل آل "نيكولسون"، و حضرت احتفالاً أقيم في الهواء الطلق ليلاً مع ٥٠ جاراً بمنزل آل ريثمان - أعرف أسماءهم جميعاً عدا اثنين منهم. بالتالي، بالفعل، لقد أصبحت اجتماعية للغاية.

لهذا أصبحت حياتي جديدة وغير متوقعة. اعتقدت أنني في سبيلي إلى تكوين صداقات، لكن ما أثار اندهاشي بدرجة كبيرة، أنني وجدت نفسي أتطلع إلى الخروج، والضحك، والتواصل مع الآخرين وتقبلهم كجزء من دائرة حياتي. لقد أضاف ذلك معنى جديداً لحياتي، شموراً بالمشاركة لم أكن أعرف حتى أنني أفتقد إليه.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن كل شيء يحدث لسبب ما - والمرأة التي لم أكن أعرفها في متجر البقالة أثارت بداخلي شموراً لم أكن أعرفه؛ احتمالية أن بإمكانني أن أجمل هذا العي السكني الجديد بالنسبة لي ووطناً حقيقياً وليس مجرد مكان أعيش فيه. لقد كنت أعلم دائماً أن الحياة ستكون أفضل عندما تتشاركها. لكنني أدرك الآن أن الحياة تصبح أكثر جمالاً عندما توسع نطاق الدائرة.

نواجه الأمر: الحب موضوع قتل بحثًا، قلنا من شأنه وضخمناه، أضفينا طابعًا دراميًا عليه إلى حد الخداع الشامل حول طبيعته وحول ما ليس عليه. ومعظمنا لا يمكنه رؤية ذلك بسبب أفكارنا المسبقة عن طبيعته (من المفترض أن يعصف بك ويجعلك تسقط مفشيًا عليك) وكيف من المفترض أن يظهر (طويل، ونحيل، وخفيف الظل وجذابة)؛ لذا إذا لم يظهر الحب كما تصورناه في مخيلتنا، فسنفشل في تمييزه.

لكن هذا هو ما أعرفه على وجه اليقين: الحب موجود في كل مكان. من الممكن أن تعجب وتكون محبوبًا، بصرف النظر عن المكان الذي أنت فيه. الحب موجود في صور مختلفة. أحيانًا أسهر في الفناء الأمامي لمنزلي وأستطيع أن أشعر بأن كل أشجاري تتمايل نحوي تعبيرًا عن الحب بالفعل. إنه موجود دائمًا لمريديه.

لقد رأيت عددًا كبيرًا من النساء (وأنا من بينهن) منبهرات بفكرة الرومانسية، يؤمن بأن وجودهن لا يكتمل ما لم يجدن الرجل الذي يجعل حياتهن مكتملة. عندما تفكر في الأمر، أليس هذا تصورًا جنونيًا؟ أنت، بمفردك، إنسان كامل. وإذا شعرت بأنك لست كاملاً، فأنت وحدك يجب أن تملأ كل مساحاتك الفارغة والمحطمة من خلال الحب. كما قال "رالف والدو إمرسون": "ليس هناك ما يجلب لك السلام سواك".

لن أنسى الوقت الذي كنت أنظف فيه أحد الأدراج وعثرت على اثنتي عشرة صفحة أصابتي بالذهول. كانت رسالة حب كنت قد كتبتها لكنني لم أرسلها (الحمد لله) لرجل كنت مغرمة به. كنت أبلغ من العمر ٢٩ عامًا في ذلك الوقت، وكنت مهووسة بهذا الرجل. كانت الرسالة مكونة من ١٢ صفحة من التحبيب والعويل بشكل مثير للشفقة لدرجة أنني لم أصدق أنني أنا من كتبت هذا الخطاب. وعلى الرغم من أنني أحتفظ بدفتر يومياتي منذ كنت في الخامسة عشرة من عمري، فقد أقيمت احتفالاً صاخباً لهذه الرغبة لما اعتقدت أنه كان حباً. لم أكن أريد وثيقة مكتوبة توضح أنني كنت في حال يرثى لها ومنفصلة عن ذاتي إلى هذا الحد.

لقد رأيت عددًا كبيرًا من النساء يضعين بأنفسهن لرجال لا يهتمون بأمهرهن بشكل واضح. رأيت عددًا كبيرًا من النساء يرضين بالقليل. لكنني أعرف الآن أن العلاقة المبنية على الحب الحقيقي تؤدي إلى الشعور بالرضا. يجب أن تجلب لك البهجة - ليس لبعض الوقت فقط بل هي معظم الأوقات. لا يجب أن تستلزم أبدًا فقدان صوتك، أو احترامك لذاتك أو كرامتك. وسواء كنت في عمر الخامسة والعشرين أو الخامسة والستين، يجب أن تتضمن إظهار كل ملامح شخصيتك - وتخرج من هذه العلاقة شخصية أكثر ثراءً أيضًا.

الحب الرومانسي ليس الحب الوحيد الذي يستحق السعي وراءه. لقد قابلت عددًا كبيرًا من الأشخاص الذين يتوقون إلى أن يكونوا في حالة حب مع شخص ما، وأن يجدوا من يخلصهم من حياتهم اليومية ويفرهم بالسعادة الرومانسية رغم وجود الأبناء، والجيران، والأصدقاء والغرباء من حولهم، تجدهم يتوقون لمن يتواصلون معه معه. انظر حولك انقبه - الفرص في كل مكان.

على الصعيد الآخر، إذا وجدت صعوبة كبيرة في كسب حب كبير، فابدأ بالسرعة الأولى: أظهر التماطف، وسرعان ما ستشعر بأنك تنتقل إلى شيء أعمق. خلال فترة قصيرة، ستكون قادرًا على أن تقدم للآخرين نعمًا عديدة من فهم وتماطف واهتمام وأيضًا الحب وهو ما أعرفه على وجه اليقين.

في أوقات الأزمات، دائماً ما أتعجب من الطريقة التي يتواصل بها الأشخاص بمباراة التشجيع. لقد مررت بلحظات من الدمار الحقيقي في حياتي - وجميعنا مر بهذه اللحظات - لكفي كنت مدعومة بنعمة وحب الأصدقاء الذين سألتوني: "هل هناك أي مساعدة نستطيع أن نقدمها لك؟" دون أن يعرفوا أنهم قدموا إليّ مساعدة بالفعل، بمجرد طرح هذا السؤال عليّ. فقد ساعدني أشخاص كنت أعرفهم جيداً وآخرون لم ألتق بهم قط، في الأوقات المصيبة؛ حيث بنوا لي جسراً من الدعم.

لن أنسى أبداً عندما جاء صديقي "بيبي وينانز" لزيارتي فجأة، بعد إخفاق صعب للغاية مررت به قبل عدة سنوات، وقال لي: "هناك شيء جئت لأخبرك به". وأخذ يفني المقطع المفضل لدي: "أنا أتنازل عن كل شيء، أتنازل عن كل شيء، كي أنال رضاك، أتنازل عن كل شيء".

جلست في صمت، وأغلقت عيني، وانفتحت على هدية الحب وهذه الأغنية. عندما أنهى المقطع الذي غناه، شعرت بأنني تحررت من كل الضغوط. شعرت بالرضا لمجرد كوني في هذه الحياة. وللمرة الأولى منذ أسابيع، شعرت بسلام حقيقي.

عندما فتحت عينيّ ومسحت دموعي، كان "بيبي" يبتسم ابتسامة عريضة، وكان يضحك ضحكة هاه، هاه، هاه، هاه وعانقني بقوة وقال: "يا فتاة، جئت فقط لأذكرك بأنه لا ينبغي أن تحملي كل هذا العبء وحده".

إن معرفة أن الأشخاص يهتمون بحالك عندما لا تكون الحالة على ما يرام! هذا هو معنى الحب. أشعر بأنني محظوظة لأعرف هذا على وجه اليقين.

كنت أعتقد أنني أعرف الكثير عن الصداقة إلى أن أمضيت ١١ يومًا وأنا أسافر عبر البلد في سيارة شيفروليه من طراز إمبالا مع "جايل كينج". كانت علاقتنا قد توطدت منذ كنا في أوائل العشرينات من عمرنا. فقد ساعدنا بعضنا في الأوقات العصيبة، وقضينا عطلات معًا، وعملنا معًا في مجلتي. وما زال هناك الكثير لأتعلمه.

في يوم الاحتفال بذكرى الجنود الأمريكيين عام ٢٠٠٦، انطلقنا كي "نرى الولايات المتحدة على متن سيارة شيفروليه" تمامًا مثلما كانت أغنية الإعلان المصور لشركة شيفروليه تصنعنا. هل تتذكرون هذا الإعلان الذي تم تصويره منذ سنوات؟ حسنًا، لقد اعتقدت دائمًا أنها فكرة جذابة. عندما تعركنا بالسيارة على الطريق السريع في ولاية كاليفورنيا، كنا نغني أغنية الإعلان بصوت مرتفع مع نغمة ثم تنفجر من الضحك. قضينا ثلاثة أيام، قرب مدينة هوليبروك بولاية أريزونا، ندندن اللحن. قضينا خمسة أيام في مدينة لامار بولاية كولورادو، وتوقفنا عن الغناء تمامًا.

كانت الرحلة مرهقة للغاية. كنا نقضي ست، ثم ثماني، ثم عشر ساعات دون أن نفعل شيئًا سوى القيادة على الطريق الممتد أمامنا. عندما كانت "جايل" تتولى القيادة كانت تشغل الموسيقى دومًا؛ أما أنا فأردت الهدوء، ومحاولة "أن أكون وحدي مع أفكاري" بدت

كانها نكتة متكررة. فقد كانت تقني بصوت عال، وأدركت أنه ليس هناك لحن لا تعرفه. (كما وصفت كل الأبحان تقريباً بأنها لحنها المفضل). هذا الأمر كان مرهقاً للأعصاب بالنسبة لي عندما كانت تتولى القيادة، تماماً مثلما كانت تجد صيتي مرهقاً عندما كنت أتولى أنا القيادة، ولكنني تعلمت الصبر. وعندما كان صبري ينفد، كنت أستمع بسدادات للأذن. كل ليلة، نصل إلى فندق مختلف، مرهقين تماماً لكننا كنا لا نزال قادرين على الضحك. ضحكنا حول قلقي ونحن نتنقل بين الولايات، وقلقي عند تجاوز سيارة أخرى. وأيضاً القلق المتعلق بعبور جسر.

بالطبع، ستخبركم "جايل" بأنني لست سائقة ماهرة وأنها أستاذة في القيادة. نجتاز المنحنيات على الطريق السريع لولاية بنسلفانيا بسهولة وتقودنا بثبات إلى نيويورك. لم تواجه سوى مشكلة واحدة فقط: فيحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى ولاية بنسلفانيا، كانت تضع عدساتها اللاصقة منذ فترة طويلة ما جعل عينيها منهكتين. وصلنا إلى جسر جورج واشنطن، سميدتان لأننا انتهينا من تناول المقرمشات واللحم المقدد. وعندما حل الظلام، ودنا الليل سريعاً. قالت "جايل": "أكره أن أقول لك ذلك، لكني لا أستطيع أن أرى أي شيء".

حاولت أن أسألها بشكل هادئ: "ماذا تعنين، بأنك لا تستطعين رؤية أي شيء؟".

قالت: "أرى حالات من الضوء حول كل كشافات السيارة المقابلة. فهل ترينها كذلك؟"

فرددت عليها: "أوووه، كلا، ليست كذلك. هل يمكنك رؤية الخطوط الموجودة على الطريق؟" كنت أصرخ الآن، أتخيل العنوان الرئيسي: صديقتان تنهيان رحلتهما بتعطم سيارتهما على جسر جورج واشنطن. لم يكن هناك أي مكان نوقف السيارة فيه على جانب الطريق، والسيارات تسير بأقصى سرعة من جانبنا.

قالت: "أعرف هذا الجسر جيدًا - هذا هو ما سوف ينقذنا. ولدي خطة. عندما نصل إلى شباك الرسوم، سأقف على جانب الطريق وأنزع عدساتي اللاصقة وأرتدي نظارتي".

كان شباك الرسوم لا يزال بعيدًا عنا. قلت، والذعر يملكني: "ماذا يمكنني أن أفعل؟ هل تريدني مني أن أمسك مقود السيارة بدلًا منك؟"

قالت مازحة: "كلا، سألتزم بالسير على الخطوط البيضاء. هل يمكنك نزع عدساتي اللاصقة ووضع نظارتي على عيني؟". كانت تمزح بالطبع، أو هكذا اعتقدت.

قلت: "هذا سيكون أمرًا خطرًا وغير ممكن".

قالت: "اضبطي درجة حرارة مكيف الهواء، إنني أتعرق".

كلانا تعرقنا حتى وصلنا إلى شباك الرسوم من شدة الخوف الذي شعرنا به، حتى توقفنا بأمان على جانب الطريق في نيويورك.

وكانت المجموعة التي بعدنا ترتدي أقمصه قطنية مكتوب عليها:
لقد اجتزت الرحلة بالسيارة.
الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه إذا كان بإمكانك أن
تصمد لمدة ١١ يوماً في أماكن ضيقة مع صديقة وتخرج منها وأنت
لا تزال محتفظاً بضحكتك، فإن صداقتك حقيقية.

إن قصة ظهور كلبتي الحبيبة "سادي" في حياتي ستبقى مؤثرة للغاية؛ ففي أحد الملاجئ الخيرية بمدينة شيكاغو، تشبثت بكفي، ولعلقت أذنيَّ وكأنها تقول لي: "من فضلك خذيني معك". شعرت أنها تحاول أن تحظى بحياة جديدة معي.

تملقت بها على الفور. لكن فقط لأؤكد من أنني لم أكن متأثرة بلحظات من الاستفراق في حبها، قالت "جايل": "لم لا تنتظرين وترين شعورك غدًا؟" لذا قررت أن أنتظر لمدة ٢٤ ساعة. في اليوم التالي، اجتاحت شيكاغو عاصفة ثلجية قطبية - فوجدت الجو غير مناسب لجلب جرو إلى المنزل. وخاصة إذا كنت تسكن في دور عالٍ في أحد الأبراج. من الصعب أن تدرب أي جرو على قضاء حاجته خارج المنزل من الطابق السابع والسبعين حتى عندما تشرق الشمس؛ فالجراة تحتاج إلى الخروج من المنزل كثيرًا عندما تتعلم في البداية متى (ومتى لا) تخرج من المنزل.

مع ذلك، ارتديت أنا و"ستيدمان" ملابسنا الشتوية واستخدمنا سيارتنا ذات الدفع الرباعي لنسافر عبر المدينة. أقسمت أننا سنفعل ذلك "نلقي نظرة أخرى" فحسب. استحوذت الأنسة "سادي"، وكانت أصغر جرو في مجموعة الجراء التي ولدتها أمها، على قلبي. وأنا أحب أن أقف في صف المستضعفين دومًا.

بعد ذلك بساعة واحدة كنا في متجر بيتكو، نشترى صندوقًا وحفاظات للتغوط، وطوقًا وسلسلة، وبعض أطعمة وألعاب الجراء. وضعت الصندوق بجانب الفراش، ومع ذلك كانت تبكي. فوضعتها على الفراش، في المنتصف تمامًا، كي تراني جيدًا - أردت أن أقوم بأي شيء يمكنني القيام به لأساعدها على تجنب القلق المتعلق بانفصالها عن مجموعة الجراء التي ولدتها أمها. ومع ذلك زادت هي التاوه واليكاء، ثم أخذت تنبح بصوت عالٍ؛ لذا أخرجتها من الصندوق وتركناها تشام على وسادتي. أعرف أنه ليست هناك إمكانية لتدريب كلب هكذا، لكنني ساعدتها على أية حال - لدرجة أن "سادي" اعتقدت أنني كنت شقيقتها من الأم نفسها. حينما استيقظت في الصباح، وجدت أنها مستكنة على كتفي، وهو أكثر وضع وجدته مريحًا لها في النوم.

بعد مرور خمسة أيام على جلبها للمنزل، فقدت عقلي وتركت نفسي أفتنع بتهنسي شقيقتها "إيفان". لمدة ٢٤ ساعة، كانت الحياة راثمة؛ كان "إيفان" رفيق "سادي" في اللعب، ولم أكن مضطرة إلى أن أكون كذلك. (كان من الرائع أن أشعر ببعض الارتياح من ألعاب التقاط الكرة ودمى الأرانب المطاطية).

حظي "إيفان" بيوم كامل من المرح في الشمس مع "سادي" والكلبين اللذين أفتنيهما من سلالة جولدن ريتريفرز. بعد ذلك رفض تناول العشاء، ثم بدأ في الإسهال، وتبعه قيء ومزيد من الإسهال. كان ذلك في يوم السبت، وبحلول مساء يوم الاثنين، عرفنا أنه قد أصيب بالفيروس الصغير بي ١٩ المخيف.

عانيت فيروس بي ١٩ الصغير قبل ثلاث عشرة سنة، مع كلبى "سولومون" من سلالة كوكرا الذي قضى عليه تقريباً. مكث في المستشفى البيطري لمدة عشرين يوماً. كان عمره أكثر من سنة عندما أصيب بهذا الفيروس. كان عمر "إيفان" ١١ أسبوعاً فقط، ولم يكن جهازه المناعي الصغير قوياً بما فيه الكفاية للتغلب على الفيروس. مات "إيفان" بعد مرور أربعة أيام من أخذه لميادة الطوارئ.

في هذا الصباح، رفضت "سادي" أن تأكل. على الرغم من أن نتيجة عينة فحصها كانت سلبية، فإنني كنت متأكدة أنها أصيبت بهذا الفيروس، أيضاً.

وبالتالى بدأت في محاولة إنقاذها. بدأت بنقل بلازما الدم، وإعطائها مضادات حيوية ومعينات حيوية وزيارات يومية. أتمنى لكل مواطن في هذا البلد أن يتلقى نوع الرعاية الصحية والعلاج اللذين تلقتهما هذه الكلبة الصغيرة. في الأيام الأربعة الأولى، تدهورت صحتها بشكل متزايد. في مرحلة ما قلت للطبيب البيطري: "إنني مستعدة لأن أضعها ترحل. لا ينبغي أن تقاوم بكل قوة لديها".

لكنها قاومت. وبحلول اليوم التالي ارتفع لديها عدد خلايا الدم البيضاء، وبعد ذلك بيومين كانت تأكل قطعاً من الدجاج بسعادة. بعد فترة قصيرة من مجيء "سادي" إلى المنزل، كانت تحيلة وضعيفة البنية لكنها كانت مستعدة لتبدأ الحياة من جديد. لقد تعافت تماماً في النهاية.

خلال الوقت الذي أمضاه كل من "سادي" وإيفان" في
المستشفى، كنت أشعر بقلق وأرق وكنت أنام لفترات قصيرة - مثلما
كان سيحدث مع أي فرد من العائلة. أعرف على وجه اليقين أن
الحيوانات تمثل هي حياتنا علاقة اهتمام غير مشروطة ومتبادلة.
حب الجراء. يا له من شيء رائع!

عندما تجعل من محبة الآخرين قصة حياتك، لا يصبح لها فصل
أخير أبداً؛ لأن الإرث يدوم. تقرضن مصباحك لأحد الأشخاص،
فيوجهه بدوره لشخص آخر وآخر وآخر. وأعرف على وجه اليقين
أنه في التحليل النهائي لحياتنا - وعندما لا توجد قوائم مهام،
وعندما تنتهي الحماسة، وعندما تفرغ صناديق البريد الوارد لدينا
- فإن الشيء الوحيد الذي تكون له قيمة ثابتة هو ما إذا كنا قد نحب
الآخرين وما إذا كانوا يحبوننا.

الامتحان

"إذا كان الدعاء الوحيد الذي قلته في أي وقت
مضى طيلة حياتك هو "الحمد لله"، فهذا يكفي".
- ميستر إكبرت



منذ سنوات وأنا من أشد مناصري الامتحان لما يمنحك إياه من
قوة وسرور. لقد احتفظت بدفتر امتحان لمقد كامل بدون تقصير -
وشجعت كل من أعرفه على القيام بالأمر نفسه. بعد ذلك انشغلت
بالحياة. وغمرني جدول أعمالي. كنت لا أزال أفتح هذا الدفتر في
بعض الليالي، لكن عاداتي بأن أدون خمسة أشياء أجد نفسي ممتنة
لها كل يوم أخذت تغيب عن بالي.

إليك ما كنت ممثلة له في ١٢ أكتوبر من عام ١٩٩٦:

١. الركض حول جزيرة فيشر أيلاند بولاية فلوريدا مع استنشاق نسيم خفيف أنعشني كثيرًا.
٢. تناول بطيخ بارد على مقعد تحت أشعة الشمس.
٣. ثروة طويلة ومرحة مع "جايل" حول أول لقاء لها مع رجل أحقق تعرفت عليه.
٤. قمع من الحلوى المثلجة، مذاقه طيب للغاية لدرجة أنني لعقت أصابعي.
٥. اتصال من "مايا أنجلو" لتقرأ علي قصيدة جديدة.

قبل بضع سنوات، عندما وجدت دفتر يومياتي هذا بالمصادفة، تساءلت لماذا لم أعد أشعر بالمرح من اللحظات البسيطة. منذ عام ١٩٩٦، جمعت ثروة أكبر، وأصبحت أحمل مسئوليات أكبر، وممتلكات أكثر؛ كل شيء بدا كأنه قد نما بشكل متزايد - فيما عدا سعادتي. كيف أصبحت، مع كل اختياراتي وفرصي، واحدة من هؤلاء الأشخاص الذين ليس لديهم وقت أبداً للشعور بالابتهاج؟ كنت أتجه في اتجاهات كثيرة للغاية، كنت أفقد الشعور بأي شيء. كنت مشغولة بأعمال كثيرة.

لكن الحقيقة هي، أنني كنت مشغولة في عام ١٩٩٦ أيضًا. ولكنني جعلت من الامتحان أولوية يومية لدي. كنت أفكر في اليوم وأبحث عن أشياء أشعر بالامتنان لها، ودائمًا ما كنت أجدها.

أحياناً نركز بشكل كبير على الصعوبة التي نواجهها في تسلق
الجبل لدرجة أننا نفقد شعورنا بالامتنان لمجرد وجود جبل نتسلقه
من الأساس.

حياتي ما زالت مزدحمة بشكل جنوني. ولكنني اليوم، برغم ذلك،
لا أزال ممتة لأنني أتمتع بالإصرار والعزم على مواصلة الطريق. لقد
عدت لتدوين مذكراتي (إلكترونيًا هذه المرة). كلما مررت بلحظة
امتنان، دوّنتها. أعرف على وجه اليقين أن تقدير أي شيء يظهر لك
في الحياة يغير عالمك بالكامل؛ فهذا يجعلك تشع وتولد خيرًا أكبر
لنفسك عندما تكون واعيًا لكل ما لديك ولا تركز على الأشياء التي
ليست لديك.

أعرف على وجه اليقين: أنك إذا خصصت وقتًا تشع فيه ولو
بقدر بسيط من الامتنان كل يوم، فستدهش من النتائج.

قولي "شكراً" هي الكلمات التي أوصيتني بها "مايا أنجلو" قبل سنوات عديدة، وغيرت حياتي إلى الأفضل. كنت أتحدث معها على الهاتف، جالسة في حمامي والباب مغلق وغطاء المرحاض مغلق، أبكي بشكل يتعذر السيطرة عليه لدرجة أنني لم أكن واضحة في كلامي.

وبخنتني "مايا" قائلة: "توقفي عن البكاء! توقفي عن البكاء فوراً وقولي شكراً".

أجهشت بالبكاء وأنا أقول: "لكنك - إنك لا تفهمين". إلى يومنا هذا، لا يمكنني أن أتذكر ما هو الشيء الذي جعلني في هذه الحالة السيئة للغاية، وهو ما يثبت النقطة التي كانت "مايا" تريد توصيلها إلي.

قالت لي: "إنني أفهم، أريد أن أسمعك تقولينها الآن. بصوت مرتفع؛ شكراً".

على سبيل التجربة، قلت: "شكراً". وبعد ذلك تنفست بصوت مسموع. "لكن على أي شيء تحديدًا؟".

قالت "مايا": "أنت تشكرين الله لأن إيمانك قوي للغاية لدرجة أن الشك لا يعرف طريقه إلى قلبك، وأنه أياً كانت المشكلة، فستجتازينها. وتشكرين الله لأنك تعرفين أنه حتى في خضم

العاصفة، يبرز قوس قزح بين السحاب. وتشكرين الله لأنك تعرفين أنه ليست هناك مشكلة تستعصي على خالق هذا الكون. فاشكري الله.

لذا قلتيها؛ وما زلت أقولها.

كونك ممتناً طيلة الوقت ليس بالأمر السهل. لكن عندما تشعر بأنك مقل للغاية في تغييرك عن الرضا تكون في أمس الحاجة إلى ما يمكن أن يعطيه لك الامتنان؛ ألا وهو الرؤية. الامتنان قد يغير أي موقف. قد يغير استجابتك؛ وينقلك من طاقة سلبية إلى طاقة إيجابية. إنه أسرع وأسهل وأقوى طريقة لتحديث تغييراً في حياتك؛ هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

إليك هدية الامتنان: لكي تشعر به، يجب أن تحمي غرورك جانباً. عندئذ سيظهر في مكانه تعاطف أكبر وفهم أفضل. بدلاً من الشعور بالإحباط، تختار التقدير. وكلما أصبحت أكثر امتناناً، زادت الأمور التي تشعر بالامتنان لأجلها.

كانت "مايا أنجلو" محقة للغاية. أياً كان ما تمر به، فسوف تجتازه، ثم تواصل مسيرتك؛ لذا قل حمداً لله الآن؛ لأنك تعرف أن قوس قزح قادم.

إن كم الوقت الذي قضيته والجهد الذي بذلته في التفكير في وجبتي التالية لا يمكنني حسابه. ما هي الوجبة التي سأتناولها، ما هي الوجبة التي تناولتها للتو، عدد السعرات الحرارية أو جرامات الدهون التي تحتويها كل وجبة أتناولها، ما نوع التمرينات الرياضية التي سأحتاج إلى القيام بها لحرق هذه السعرات الحرارية، ماذا لو لم أقم بهذه التمارين، متى ستظهر الكيلوجرامات الزائدة عليّ، وما إلى ذلك. على مدار السنوات، وأنا أفكر دومًا في الطعام ومشكلاته. ما زلت أحتفظ بالشيك الذي كتبه لأول إحصائي تغذية تعاملت معه - في مدينة بالتيمور عام ١٩٧٧. كنت في الثالثة والمشرين من عمري، كان وزني ٦٧ كيلوجرامًا، وأرتدي مقاس ٨، واعتقدت أنني سمينة. نظم لي إحصائي التغذية حمية غذائية لخسارة ١٢٠٠ سعر حراري، وخسرت في أقل من أسبوعين ٥ كيلوجرامات من وزني. بعد ذلك بشهرين، اكتسبت ٦ كيلوجرامات؛ لذا دخلت في حلقة من عدم الرضا، والمعاناة مع جسدي؛ مع نفسي.

انضمت إلى فرقة متبعي الحميات؛ صرت ألتزم باتباع حمية بيفرلي هيلز، حمية أتكينز، حمية سكارسديل، حمية حساء الكرب، وحمية الموز، حمية النقائق أيضًا، وحمية البيض. (تعقدون أنني أمزح، كنت أتمنى لو أنني أمزح). الشيء الذي لم أكن أعرفه هو

أنه مع كل حمية غذائية، كنت أجوع عضلاتي، وأبطئ عملية التمثيل الغذائي لدي، وأعد نفسي لاكتساب المزيد من الوزن. ويطول عام ١٩٩٥، بعد عقدين تقريباً من إنقاص الوزن واكتسابه، أدركت في النهاية أن امتناني لجسدي، أيا كان شكله، هو المسبب لكي أمتنع نفسي مزيداً من الحب.

لكن على الرغم من أنني توصلت لهذه العلاقة في ذهني، فإن عيش التجربة أمر مختلف. لم أدرك ذلك إلا بعد حوالي ست سنوات، بعد ستة أشهر من تسارع نبضات القلب بدون سبب، فهمت الأمر في النهاية. في التاسع عشر من ديسمبر لعام ٢٠٠١، كتبت في مذكرتي: "شيء واحد أنا على يقين منه؛ وهو أن تسارع نبضات قلبي في الليل يجعلني أدرك أكثر أنني سعيدة لاستيقاظي في الصباح، ممتنة أكثر لكل يوم". لم أعد أعتبر قلبي من المسلمات وبدأت أشكره على كل نبضة له. لقد اندهشت من روعة ذلك؛ فملوأل سبعة وأربعين عاماً، لم أفكر ملياً في وظيفة قلبي يومي أبداً، وأنه يفنّي رثتي، والكبد، والهكرياس وحتى المخ بالأكسجين، من خلال نبضة واحدة في كل مرة.

لسنوات عديدة، خذلت قلبي بعدم إعطائه الدعم الذي يحتاج إليه. بل إنني أفرطت في تناول الطعام وأفرطت في الإجهاد وأرهقت نفسي في العمل؛ لذلك، لا عجب أنه عندما أمتقي في الليل لا يمكنه أن يتوقف عن تسارع نبضاته. أنا أوّمن بأن كل شيء يحدث في حياتنا له معنى، وأن كل تجربة تمدنا برسالة، فقط إذا كنا على

استعداد لسماعها. فما الذي كان تسارع نبضات قلبي يحاول أن يخبرني به؟ ما زلت لا أعرف الإجابة. مع ذلك فإن مجرد طرح هذا السؤال جعلني أنظر إلى جسدي وكيف أنني فشلت في احترامه. كيف أن كل حمية غذائية اتهمتها كانت لأنني أردت أن أتوافق مع شيء ما - أو أتمتع بجسم جذاب فحسب. أما الاعتناء بقلبي؛ الذي يمد جسدي بالحياة، فلم يكن من ضمن أولوياتي قط.

لقد جلست على الفراش في صباح أحد الأيام المشرقة والمشمسة وتمهدت بأن أحب قلبي، أن أعامل قلبي باحترام، أن أغذيه وأرعاه، أن أجعله يقوم ببعض التمارين الرياضية ثم أريحه. وبعد ذلك وذات ليلة بعدما خرجت من حوض الاستحمام، أقيت نظرة على مرآة طويلة. للمرة الأولى، لم أنتقد نفسي. بل انتابني شعور دافئ بالامتنان لما رأيته بالفعل. كان شعري مجدولاً، لا أضغ أي مساحيق تجميل، وجهي نضر، عيناى براقتان، وتقيضان حيوية، الأكتاف والرقبة مشدودة ومتصلبة. كنت شاكراً للجسد الذي أنعم به.

لقد أجريت تقييمًا لنفسي من رأسي حتى أخمص قدمي، ورغم وجود حيز كبير للتحسين، فإنتسي لم أعد أكره أي جزء بجسدي، حتى السيلوليت (تغير في طبقة الجلد بسبب هفق في الدهون) داخل النسيج الضام اللينفي. قلت في نفسي، هذا هو الجسد الذي منحك الله إياه؛ فأحبي ما منحه لك ولذا بدأت أحب الوجه الذي ولدت به بصدق؛ الخطوط التي كانت أسفل عيني في سن الثانية قد

تعمقت أكثر، لكنها خطوطي. الأنف العريض الذي حاولت تصغيره، عندما كنت في الثامنة من عمري، بوضع مشبك الملابس على أنفي بعد وضع قطعتين من القطن على جانبيه طوال نومي. الشفتان الممثلتان اللتان كنت أخفيهما عندما أبتسم هما الشفتان اللتان استخدمتهما للتحدث إلى ملايين الأشخاص كل يوم - شفاهي تحتاج إلى أن تكون ممثلة.

في هذه اللحظة، وأنا أقف أمام المرأة، مررت بلحظتي من بـ "التحول الروحي/والإحياء الجذري للحب"، الأمر الذي كتبت عنه "كارولين إم. رودجرز" في إحدى قصائدي المفضلة: Some Me of Beauty.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه ليست هناك ضرورة لتصارع جسدك وبإمكانك أن تعمق سلامًا محبًا وممتًا معه.

إنني أعيش في مساحة من حمد الله - ولهذا، فإنني كوهنت على ذلك أكثر من مليون مرة. لقد بدأت أحمد الله على أشياء صغيرة، وكلما حمدت الله أكثر، زادت مكافأتي؛ هذا لأن الشيء الذي تركز عليه يزداد بالتأكيد. عندما تركز على الخير في حياتك، فإنك توجد المزيد منه.

لقد سمعنا جميعاً أنك ستشعر بسعادة أكبر عندما تعطي بدلاً من أن تأخذ. حسنًا، أعرف على وجه اليقين أن العطاء ينطوي على متعة أكبر أيضًا. لا شيء يجعلني سعيدة أكثر من هدية مهداة بشكل جيد تلاقي باهتمام.

يمكنني أن أقول بصدق إن كل هدية أهديتها في أي وقت مضى قد جلبت إلي قدرًا من السعادة يضاهي سعادة متلقيها، فأنا أعطي ما أشعر به. وهذا قد يعني إرسال ملاحظة مكتوبة بخمد اليد لشخص لم يكن يتوقعها. أو إرسال مستحضر جديد ورائع اكتشفته مؤخرًا، أو إرسال ديوان قصائد مع إشادة رائعة. لا يهم ما هي الهدية؛ المهم هو ما تبدله من نفسك في عملية تقديم الهدية، وهو ما يجعل روحك تبقى في الهدية حتى بعدما تزول الهدية نفسها.

لقد تركت صديقتي "جينيفيف" ذات مرة وعاءًا أبيض به حبات من الليمون الأصفر الزاهي مع سيقانه وأوراقه، قطفتها حديثًا من حديقة فنائها الخلفي وربطت عليه شريطًا أخضر، ثم وضعتها على عتبة بابي الأمامي مع ملاحظة مكتوب عليها: "صباح الخير". كان تقديم الهدية برمته جميلًا للغاية رغم بساطته لدرجة أنه بعد أن جفت حبات الليمون بوقت طويل، كنت أشعر بروح الهدية كل مرة أمر فيها بجانب المكان الذي وضعت الوعاء فيه. وحتى الآن،

ما زلت أحتفظ بوعاء مليء بحبات الليمون لأذكر نفسي بذلك الصباح الجميل.

لعلكم سمعتم عن المرة التي أهديت فيها مجموعة من السيارات في برنامجي. سيارات بونتياك من طراز جي ٦. شعرت بمتعة كبيرة عندما شاهدت البرنامج على شاشات التلفزيون، متعة لم أشعر بها من قبل على الإطلاق. لكن قبل تسليم السيارات، جلست في حجرتي المظلمة أتأمل وأحاول أن أركز في هذه اللحظة وألا أفلق بشأن المفاجأة الكبيرة التي كانت على وشك الحدوث. كان من المهم بالنسبة لي أن أملاً الحضور بأشخاص يحتاجون بالفعل لسيارات جديدة، حتى يكون لسعادتهم معنى كبير. أردت أن تكون الهدايا متعلقة بروح مشاركة ما تملكه. لقد دعوت الله لكي أفعل ذلك. بعد ذلك سرت في الطابق السفلي المؤدي إلى الإستوديو، واستجاب الله لدعوتي.

أنا فتاة ريفية حتى النخاع، ترعرعت في ولاية مسيسيبي الريفية؛ حيث يقوم الناس بزراعة الفاكهة والخضراوات وتربية بعض الحيوانات (كالخراف والدجاج)، والأقطن يجدوا ما يأكلونه. أساعد جدتي في هطف براعم اللفت من الحديقة، ثم أجلس على الرواق وأقوم بتقطيع أطراف الفاصوليا وإزالة قشرة البازلاء، وكان هذا نظامي اليومي المعتاد.

وحتى اليوم لا يزال يومي المفضل في فصل الربيع والصيف والخريف هو يوم الحصاد. نخرج إلى الحديقة لجمع الخرشوف، والسبانخ، والقرع، والفاصوليا الخضراء، والذرة، والطماطم، والخس، إلى جانب سلة مليئة بالأعشاب الطازجة والبصل والثوم. وكثرة هذه المحاصيل تجلب لقلبي السعادة!

إنني أعيش في حالة خوف كل مرة: بزراعة القليل من البذور، يمكنك أن تحصد الكثير. في الواقع، مشكلتي تكمن في كمية الطعام المزروع. لا يمكنني تناول كل هذا الطعام، لكنني لا أريد أن أتخلص من أي شيء رأيته ينمو أمام عيني؛ فإلقاء الطعام الذي زرعته من البذور أشبه بالتخلص من هدية؛ لذلك فإنني أشارك جيراني الطعام الذي أزرعه وأنا سعيدة بذلك، ويبقى هناك المزيد دائماً.

كل الطعام الطيب يأتي من الأرض. وسواء كنت تجلب هذا الطعام من سوق أحد المزارعين، أو البقال الموجود بجانب منزلك، أو من فنائك الخلفي فأنا أعرف التالي على وجه اليقين: فالبهجة الحقيقية التي تتبع من تناول طعام صحي تستحق أن تتذوقها.

لقد قطعت ثمرة خووخ طازجة إلى شرائح ذات مرة كان مذاقها طيباً للغاية، مليئة بالعصارة ورائحة للغاية لدرجة أنني عندما كنت أتناولها فكرت أنه لا توجد كلمات لأصف ثمرة الخوخ هذه كما ينبغي - يجب على المرء أن يتذوقها ليفهم المعنى الحقيقي لروعتها.

أغلقت عيني، كي يزيد استمتاعي بالمذاق. لكن هذا لم يكن كافياً أيضاً؛ لذا احتفظت بآخر قضمتين لأشاركهما مع "ستيدمان"، لأرى ما إذا كان سيؤكد على كلامي بأنها أفضل ثمرة خووخ على الإطلاق.

تناول القضة الأولى وقال: "مم، مم، مم... ثمرة الخوخ هذه تذكرني بمرحلة الطفولة". وهكذا تكبر الأشياء الصغيرة، مثلما يكبر كل شيء عندما تتم مشاركته هي روح من التقدير.

لا أزال أتذكر المرة الأولى التي خرجت فيها من تقديمي الهدايا لأفراد العائلة والأصدقاء فقط، وقمت بشيء مهم لشخص لم أكن أعرفه. كنت مراسلة في مدينة بالتيمور وقمت بتغطية قصة حول والدة شابة وأطفالها، الذين مروا بأوقات عصيبة. لن أنسى أبداً ذهابي إلى منزلهم وأخذ أفراد العائلة بالكامل لمركز التسوق لشراء المعاطف الشتوية. لقد قدروا هذه اللفتة للغاية، وتعلمت كم هو أمر جيد أن تشعر بأنك تقوم بشيء غير متوقع لشخص محتاج.

منذ ذلك الحين في أواخر السبعينيات، كنت محظوظة بالقدرة على تقديم هدايا رائعة بالفعل؛ كل شيء بدءاً من ملايات الفراش الكشمير ووصولاً إلى التعليم الجامعي. لقد أهديت منازل وسيارات ورحلات حول العالم وخدمات مربية الأطفال الراقصة. تكن الهدية الأجل التي يمكن أن يهديها أي شخص، كما أعتقد، هي بذل أنفسهم.

في وجبة غداء حفل ميلادي الخمسين، كل امرأة من بين الحضور كتبت ملاحظة عما تعنيه صداقتنا بالنسبة لها. كل الملاحظات وضعت في صندوق فضي. هذا الصندوق ما زال يشغل مساحة كبيرة من الطاولة بجوار سريري؛ في الأيام التي كنت أشعر فيها بشيء من الحزن كنت أسحب ملاحظة وأجعلها ترفع من معنوياتي.

بعد ذلك بعام تقريباً أقيمت احتفالات في عطلة نهاية الأسبوع
لتكريس ثمانسي عشرة سيدة عظيمة توصلت علاقتي بهن، وبضع
عشرات من السيدات الشابات ممن مهدن لهن الطريق. أطلقت على
هذه الاحتفالية ليجيندز بول، وبعد انتهاء الاحتفالية، تلقيت رسائل
شكر من كل السيدات "الشابات" اللاتي حضرن الاحتفالية. كانت
الرسائل مكتوبة بخط اليد ومربوطة معاً في كتاب. وهذا الكتاب من
بين مقتنياتي الثمينة. ولقد ألهمتي هذه الرسائل مؤخراً بفكرة،
عندما مرت صديقة لي بوقت عصيب؛ حيث اتصلت بكل أصدقائها
وطلبت منهن أن يكتبن لها رسائل حب، جيمتها بعد ذلك في كتاب.
لقد مددت يد العطاء لشخص آخر، بالطريقة نفسها التي مد يده
إليّ بها. وأعرف على وجه اليقين أن هذا هو ما نحن موجودون هنا
من أجله: نستمر في العطاء.

صدرت من الطاولة المجاورة الكثير من الضوضاء، كان الأشخاص الجالسون حولها يحتفلون بمناسبة خاصة؛ خمسة من الندل يغنون: "يوم ميلاد سعيد يا مارلين المريزة..." ابتهج كل الحاضرين في هذا الجانب من الغرفة عندما أطفأت "مارلين" الشمعة الوحيدة الموضوعية على كعكة الشيكولاتة التي قدمت إليها. طلب مني أحد الأشخاص أن يلتقط صورة لي مع المجموعة.

قلت: "بالتأكيد، كم عمر مارلين؟" لم أوجه سؤالاً لأي شخص على وجه الخصوص.

ضحك كل الجالسين حول الطاولة بشيء من التوتر. قال لي أحدهم قال في غضب هزلي: "لا أصدق أنك تسألين هذا السؤال!". أخفضت "مارلين" رأسها وقالت لي: "لا أجرؤ على البوح بمسني". كنت مستمتعة في البداية ثم أصابني الدهشة، ثم قلت: "تريدين النقاط صورة للاحتفال بيوم ميلادك، لكك لا تريدين البوح بمسني؟". "حسنًا، لا أريد أن أقول ذلك بصوت مرتفع. منذ أسابيع وأنا محطمة لأنني أعلم أن هذا اليوم سيأتي. إن الأمر يدفعني للجنون عندما أفكر فيه بالفعل".

"الأمر يدفعك للجنون لأنك تعيشين عامًا آخر، إن كل مصدر قلق، وكل خلاف، وكل تحد، وكل بهجة، وكل نفس وكل يوم كان يؤدي

إلى هذه اللحظة، والآن أتممت عامك التالي وتحفظين به - بشمعة واحدة فقط وصغيرة - وتتكرين ذلك في الوقت نفسه".

قالت: "لا أنكر سني، فقط لا أريد أن أتم عامي الثالث والأربعين".
شهقت وقلت بخوف زائف: "أنت في الثالثة والأربعين؟ يا إلهي،
أتفهم السبب في عدم رغبتك في أن لا يعرف أي شخص سنك".
ضحك الجميع الضحكة نفسها مرة أخرى.

لقد التقطنا الصورة، لكنني لم أتوقف عن التفكير في "مارلين"
وأصدقائها.

فكرت أيضاً في "دون ميغيل رويز"، مؤلف أحد كتبي المفضلة،
The Four Agreements. طبقاً لـ "دون ميغيل"، "فإن ٩٥٪ من
التفاعلات التي قمنا بتخزينها هي أذهاننا ما هي إلا أكاذيب، ونحن
نماني لأننا نصدق كل هذه الأكاذيب".

إحدى هذه الأكاذيب التي نصدقها ونمارسها ونؤيدها هي أن
التقدم في العمر يعني مزيداً من القبح. بعد ذلك نحكم على أنفسنا
وعلى الآخرين، ونحاول أن نبقى على الأسلوب الذي كتبنا عليه.

لهذا، على مدار السنين، حرصت على أن أسأل النساء عن
شعورهن حول التقدم في العمر. لقد سألت الجميع بدءاً من "يو
ديريك" ووصولاً إلى "باربرا سترايساند".

قالت لي "آلي ماكجرو": "الرسالة التي ترسلها النساء في مثل
سنني للنساء في الثلاثينات والأربعينات هي أن "العمر أوشك على
الانتهاء". يا له من خداع".

قالت "بيفرلي جونسون": "لماذا أحاول أن أحتفظ بجسد المراهقات رغم أنني لست مراةقة والجميع يعرف ذلك؟ كان هذا استبصاراً بالنسبة لي".

والهمني صدق "سبيل شيرد" فكرة رائعة: "كنت أشعر بخوف شديد، وأنا أتقدم في العمر، أنني لن أكون موضع تقدير بعد الآن". إذا كنت محظوظاً بما فيه الكفاية لتتقدم في العمر، وهي الطريقة التي أنظر بها إلى التقدم في العمر (أفكر كثيراً في كل من كان ضحية أحداث الحادي عشر من سبتمبر والذين لن يصلوا إلى هذه العمر المتقدمة)، فهناك حكم كثيرة لتكتسبها من الأشخاص الذين يحتفلون بتقدمهم في العمر بحيوية ونشاط ونعمة.

وهناك نماذج رائعة في هذا الصدد. "مايا أنجلو"، تقوم بجولات لإلقاء كلمة وهي في منتصف الثمانينات من عمرها. "كوينسي جونز"، دائماً ما يزور مناطق مترامية في العالم ويؤسس مشروعات جديدة. "سيدني بواتيه"، هو نموذج الشخص الذي أريد أن أكون عليه وماذا أريد أن أصبح إذا كنت محظوظة لأعيش فترة طويلة للغاية؛ فهو يقرأ كل ما تقع يده عليه، حتى إنه كتب روايته الأولى في عمر الخامسة والثمانين، ولا يزال يوسع مجالات المعرفة لديه.

بالتأكيد نحن نعيش في ثقافة مهووسة بالشباب تحاول أن تخبرنا باستمرار بأنه إذا لم تكن شاباً ومتوهجين و"نقيض حيوية"، فليست لنا أية أهمية. لكنني أرفض الاقتناع بهذه النظرة المشوهة للواقع.

ولن أكذب أبداً بشأن سني أو أنكره. فقيامنا بذلك يعني إسهامنا في مرض منتشر في مجتمعنا؛ مرض الرغبة في أن تكون ما لست عليه. أعترف على وجه اليقين أن معرفة طبيعتك وما أنت عليه فقط هي ما يجعلك تعيش الحياة بكل ما فيها. أشعر بالأسف لأي شخص مؤمن بخرافة أن بإمكانك أن تصبح ما كنت عليه فيما مضى. فالسبيل لعيش حياتك المثالية ليس الإنكار؛ وإنما هو تملك كل لحظة والإصرار على أحقية عيش اللحظة الراهنة.

أنت لست المرأة نفسها التي كنت عليها قبل عقد من الزمان؛ إذا كنت محظوظة، فلن تكوني المرأة نفسها التي كنت عليها في العام السابق، إن المغزى من التقدم في العمر، كما أرى، هو التغيير. إذا تركنا أعمارنا تتقدم، فستظل تجاربنا تعرفنا على أنفسنا. أنا أحتفل بتقدمي في العمر، وأفتخر به، وأحترمه. وأنا ممتنة لكل سن كنت محظوظة أن أصبحت عليها.

لم أتوقع قط أنني سأقدم برنامجي أوبرا لمدة ٢٥ عامًا. بعد اثني عشر عامًا متتالية من تقديمه، فكرت بالفعل في إنهاء البرنامج. لم أكن أريد أن أكون الفتاة التي بقيت لفترة طويلة للغاية في الحفلة. كنت متخوفة من فكرة أن إطالة مدة عرضه قد تجعلني كضيفة غير مرحب بها.

بعد ذلك، قمت بتمثيل دور في فيلم *Beloved*؛ حيث جسدت دور جارية سابقة تتمتع بالحرية التي وجدتتها أخيرًا. وقد غير هذا الدور نظرتي إلى عملي. كيف أجري، وقد تمت إتاحة فرص لم يكن أسلافني يحلمون بها من قبل، أن أفكر أنني ستمت تمامًا وأريد أن أتترك العمل؟ لذا جددت عقدي لمدة أربع سنوات أخرى، ثم لمدة عامين آخرين.

عند الاحتفال بمرور عشرين عامًا على تقديمي البرنامج، كنت متأكدة أن الوقت كان مناسبًا في النهاية لإنهاء العمل، ذلك عندما تلقيت رسالة عبر البريد الإلكتروني من "ماتي ستيفانيك".

كان "ماتي" صبيًا يبلغ من العمر ١٢ عامًا يعاني حالة نادرة من الضمور العضلي قدمته في برنامجي ليلقي أشعاره وأصبح صديقًا عزيزًا على الفور. كثيرًا ما كنا نتبادل الرسائل عبر البريد الإلكتروني ونتحدث على الهاتف وقتما أمكن. لقد جعلني أضحك.

وأحياناً دفعتني للبكاء. لكن في أكثر الأحيان جعلني أشعر بأنني أكثر إنسانية وأكثر حضوراً وقادرة على تقدير حتى أبسط الأشياء. لقد عانى "ماتي" كثيراً في حياته وهو صغير السن؛ بسبب دخوله المتكرر إلى المستشفى، ومع ذلك كان نادراً ما يتذمر. عندما كان يتحدث، كنت أستمع إليه. وفي شهر مايو من عام ٢٠٠٢، وأنا في خضم البت بشأن مسألة إنهاء البرنامج، كان هو القوة الوحيدة التي جعلتني أغبر رأيي. إليكم الرسالة التي كتبها لي:

عزيزتي أوبرا،

مرحباً، هذا أنا، ماتي... صبيك. إنني أدمو الله وأمل أن أعود للمنزل في يوم الاحتفال بذكرى الشهداء. ليس أمراً مؤكداً، ولهذا لم أخبر الكثير من الأشخاص بذلك. يبدو أنني في كل مرة أحاول العودة إلى المنزل، لا يسير الأمر بشكل جيد. الأطباء ليسوا قادرين على "إصلاحه"، لكنهم يتفقون معي حول العودة إلى المنزل. ولا تقلقي، لن "أعود للمنزل لأموت هناك" أو أي شيء من هذا القبيل. سأعود للمنزل لأنهم لا يستطيعون القيام بأي شيء هنا، وإذا شفيت، فهذا لأنه مقدر لي الشفاء، وإذا لم أشف، فقد أوصلت رسالتي وحن الوقت لكي أدخل الجنة. أنا شخصياً أرى أن رسالتي لا تزال تحتاج مني أن أوصلها لمدة أطول، لكن هذا بين يدي الله بالفعل. لكن على أية حال... أحتاج فقط إلى عمليات نقل دم مرة في الأسبوع الآن.

فهذا أفضل لي. ويبدو الأمر غريبًا، لكنني أعتقد أنه من الجميل أن يكون لدي دم وصفائح دموية من الكثير من الأشخاص. هذا يجعلني متصلاً بالعالم بطريقة ما، وهو شيء أفتخر به.

أعرف أنك تفتزمين إنهاء البرنامج في الذكرى السنوية العشرين لبدئه. رأيي أنك يجب أن تتخطي الذكرى السنوية الخامسة والعشرين. دعيني أوضح لك السبب. رقم خمسة وعشرين يبدو منطقيًا أكثر بالنسبة لي، جزئيًا لأنني أهاني الوسواس القهري قليلًا ورقم خمسة وعشرين رقم مثالي بالنسبة لي. إنه مربع كامل، ويرمز إلى الربع، ليس فقط الخمس مثل رقم عشرين. بالإضافة إلى ذلك، عندما أفكر في رقم خمسة وعشرين، وبخاصة للاعتزال أو للإلغاء، لسبب ما ذهني يكون مليئًا بألوان زاهية وتجدد الحياة. أعرف أن هذا يبدو غريبًا، لكنه حقيقي. أنت صمنت تاريخًا بالفعل بطرق كثيرة للغاية، طرق رائعة وجميلة، لماذا لا تصنعين تاريخًا أكبر بأن يكون لديك برنامج يعطى بمكانة عظيمة لمس وأهم الكثير من الأشخاص على مدى ربع قرن؟ سأدعك تفكرين في الأمر. وبالطبع هذا رأيي فقط، لكنني أحيانًا يفتابني شعور معين تجاه بعض الأمور، هذا ما أشعر به تجاه إنهاء برنامجك. أعتقد أن البرنامج مفيد للعالم ومفيد لك.

أحبك وتحببني،

ماتي

كما يعرف أي شخص يعرفني، أنا أيضًا أحيانًا يتتابني شعور معين تجاه بعض الأمور، وحدثني ينصحتني بأن أنتبه إلى هذا الصبي الرائع والذي أؤمن بأنه كان يحمل رسالة لزماننا. كان واضحًا بالنسبة له بطريقة ما، في عام ٢٠٠٣، أنني لم أكن مستعدة عاطفيًا ولا روحيًا لأنهي هذه المرحلة من مسيرتي المهنية. عندما كنت جاهزة للفصل التالي أخيرًا، مضيت قدمًا دون أن أشعر بأي ندم؛ كنت أشعر بالفضل والامتنان فقط. وأينما كانت الجنة، أعرف على وجه اليقين أن "ماتي" موجود هناك.

صباح كل يوم؛ عندما أفتح متائري لألقي نظرتي الأولى على النهار،
بفض النظر عما يبدو عليه النهار؛ سواء كان ممطرًا، ضبابيًا، مليدًا
بالغيوم، مشمسًا - يفيض قلبي بالامتنان. لقد حظيت بفرصة أخرى.
في أفضل وأسوأ الأوقات، أعرف على وجه اليقين، أن هذه الحياة
هدية. وأؤمن بأنه بفض النظر عن المكان الذي نعيش فيه أو كيف
يبدو مظهرنا أو ما نفعله لكسب لقمة العيش، عندما يتعلق الأمر بما
يهم بالفعل - ما يجعلنا نضحك ونبكي، نحزن ونشقى، نبتهج ونفرح
- فإننا نعيش المشاعر نفسها. كل ما هنالك أننا نملؤها بأشياء
مختلفة فحسب. إليكم ١٥ من الأمور المحببة إلى قلبي:

١. زراعة الخضراوات هي حديقتي.
٢. صنع كعكة التوت الأزرق بالليمون في صباح يوم الأحد
لـ "ستيدمان". ولم أفضل قط في إسعاده؛ فهو يبدو كما
لو أنه طفل في السابعة من عمره كل مرة أقدم فيها
الكعك له.
٣. المرح مع كل كلابي في الحديقة الأمامية دون أن أكبلهم
بالسلاسل.
٤. يوم ممطر، برودة الجو، نيران مشتعلة في المستوقد.

٥. قطف الخضر اوات من حديقتي.
٦. قراءة كتاب رائع.
٧. القراءة في المكان المفضل لي على الكرة الأرضية؛
تحت أشجار البلوط في حديقتي.
٨. طهي الخضر اوات التي قطفتها من حديقتي.
٩. النوم إلى أن يرغب جسدي في الاستيقاظ.
١٠. الاستيقاظ على التفريعات الحقيقية؛ تفريد الطيور.
١١. ممارسة تدريب شاق للغاية، إلى أن أشعر بأن جسدي
بأكمله يتنفس.
١٢. تناول الخضر اوات التي قطفتها من حديقتي.
١٣. أن أكون هادئة.
١٤. التزام الصمت.
١٥. الشمور الروحاني بالامتنان كل يوم. كل يوم أسمع
بحياتي بمحاولة إحصاء النعم التي أنعم الله علي بها.

الفرصة

"خلق، شاهد السماء الصافية، انظر إلى الشيء الذي لم ينظر إليه

مطلقاً؛ انطلق، انغمس، لكن تسلق".

- إيدنا سانت فينسنت ميلاي



كيف يمكنني أن أحقق إمكاناتي لأقصى حد؟ هذا سؤال لا أزال أطرحه على نفسي، وخاصة عندما أفكر في الشيء التالي في حياتي. في كل وظيفة حصلت عليها وكل مدينة قد عشت فيها، عرفت أنه قد حان الوقت إلى المضي قدمًا عندما نضجت بقدر ما أستطيع. أحيانًا أخاف من المضي قدمًا، لكن المضي قدمًا علمني دائمًا أن المعنى الحقيقي للشجاعة هو أن تخاف، ثم بعد ذلك، مع انحناء ركبتيك، أن تسرع في خطاك على أية حال. اتخاذ خطوة جريئة هو الطريق الوحيد للتقدم في اتجاه الرؤية العظيمة التي يحملها الكون لك. إذا سمحت للخوف باختراقك، فسيشل حركتك تمامًا. وما إن يحكم الخوف قبضته عليك، حتى يمنعك من أن تصبح أفضل صورة يمكن أن تكون عليها في أي وقت.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو هذا الشيء: "أيا كان الشيء الذي تخشاه أكثر فليست لديه قوة - خوفك هو الذي لديه القوة. الشيء نفسه لا يمكنه أن يملك. لكن خوفك يمكن أن يسلب منك حياتك. كل مرة تستسلم فيها للخوف، تفقد القوة، بينما يكتسب خوفك القوة؛ لهذا يجب أن تقرر أنه بغض النظر عن مدى الصعوبة التي يبدو عليها المسار أمامك، ستزيح قلقك وتواصل التقدم.

قبل عدة سنوات مضت، كنت أكتب هذا السؤال في صحيفتي كل يوم: "ما الشيء الذي أخشاه؟" بمرور الوقت أدركت أنه في حين كنت أبدو شجاعة من الخارج في كثير من الأحيان، فإنني عشت معظم حياتي من الداخل في عبودية. كنت أخشى من أن الآخرين لن يحبوني. كنت أخاف من أنني إذا قلت لا للأشخاص، فسيرفضوني. كل شيء فعلته، اعتقدته، شعرت به، هاته، أو حتى تناولته كان مرتبطاً بالخوف الذي كنت أحمله معي - ولقد سمعت للخوف بأن يموتني عن مرهة طيبتني في أي وقت بالفعل.

كثيراً ما يقول دكتور "هيل" إنك لا تستطيع أن تغير من الشيء الذي لا تعترف به. قبل أن أتمكن من أن أتحدى خوفي وأبدأ أخيراً من الشيء الذي اعتقدته حول نفسي، كان يجب علي الاعتراف بذلك، أجل، كنت أشعر بالخوف دائماً - وأن خوفي كان شكلاً من أشكال العبودية. يقول المؤلف "نيل دونالد وولش": "طالما أنك لا تزال تشعر بالقلق حول نظرة الأشخاص إليك - يملكوك. فقط عندما لا تطلب الموافقة من خارج نفسك يمكنك أن تملك نفسك".

من الصحيح أنك عندما تستجمع الشجاعة لتختار نفسك،
عندما تجرؤ على الخروج، التحدث بصراحة، أن تغير من نفسك،
أو حتى تقوم بشيء خارج ما يسميه الآخرون بالمألوف ببساطة، فإن
النتائج قد لا تكون مرضية دائماً. يمكنك أن تتوقع العقبات. ستفشل.
قد يلقيك الآخرون بالمجنون. في أوقات قد يبدو الشعور كأن العالم
بأسره ينتفض ليخبرك بمن الشخص الذي لن تتمكن من أن تصبح
عليه وما لا تستطيع القيام به. (يمكن أن يشعر الأشخاص بالقلق
عندما تفوق التوقعات المحدودة والتي كانوا يحملونها عنك دائماً).
وفي لحظات الضعف، خوفك وعدم ثقتك بنفسك قد يسببان لك
الترنح. قد تشعر بإرهاق كبير لدرجة أنك تريد إنهاء الأمر. لكن
البدائل تكون أسوأ بكثير: قد تجرد نفسك عالقاً في حفرة مزرية
لسنوات في كل مرة. أو يمكنك أن تمضي أياماً كثيرة قابعاً في التدم،
تتساءل دائماً: "كيف كانت ستبدو حياتي إذا لم أهتم كثيراً بما كان
يفكر فيه الآخرون؟".

وماذا لو قررت الآن أنك ستتوقف عن السماح للخوف بأن
يعوقك؟ ماذا لو تعلمت أن تعيش معه، أن تركب موجته لمرئيات لم
تكن تعرف أنها ممكنة أبداً؟ قد تكتشف بهجة التحول إلى ما يريده
الجميع منك وتنتبه إلى الشيء الذي تحتاج إليه في النهاية. وتتعلم
أنه، في النهاية، ليس لديك شيء لتثبتته لأي شخص سوى نفسك.
هذا ما يعنيه بالفعل أن تعيش بدون خوف - وألا تتوقف عن الوصول
إلى أفضل حياة لك.

المقياس الحقيقي لشجاعتك ليس ما إذا حققت هدفك - بل ما إذا
قررت أن تقف على قدميك بصرف النظر عن عدد المرات التي
فشلت فيها. أعرف أن الأمر ليس سهلاً، لكنني أعرف على وجه
اليقين أن التحلي بالشجاعة للوقوف وتحقيق أحلامك الأكثر جنوناً
سيمنحك أغنى مكافأة وأكبر مقامرة في العالم. وما الشيء الجنوني
بالفعل؟ الآن، بغض النظر عن المكان الذي أنت فيه الآن، أنت على
بُعد اختيار واحد من البداية الجديدة.

إحدى اللحظات المميزة بالنسبة لي جاءت إلي في الصف الثالث - اليوم الذي سلمت فيه تقريراً عن كتاب قد حظي بإشادة معلمتي وجعل زملائي في الصف يهيمسون بحقد: "إنها تعتقد أنها ذكية للغاية". على مدى سنوات عديدة بعد ذلك، كان أكبر خوف لدي هو أن الآخرين سينظرون إلي بصفتي متفطرسة. بطرق ما، كان وزني الزائد طريقة اعتذاري للعالم - طريقة لقولي: "انظروا، لا أعتقد أنني أفضل منكم بالفعل". كان آخر شيء أردته هو أن تصرفاتي تجعلني أبدو ففورة بنفسي.

في البداية عندما نكون فتيات، يتربى معظمنا على صد الإشادة. نعذر عن إنجازاتنا. نحاول أن نجعل الفرص متكافئة مع أفراد عائلتنا وأصدقائنا بالتقليل من ذكائنا. نرضى بمقعد الراكب عندما نتوق إلى القيادة؛ لهذا فإن الكثير منا كانوا مستعدين لإخفاء جوانبنا المتألقة ونحن في سن البلوغ. بدلاً من أن نفرض بكل الشغف والأهداف التي تمكننا من تقديم أفضل ما لدينا للعالم، نفرغ أنفسنا في محاولة لإخراص منتقدينا.

الحقيقة هي أن المشككين في حياتك لا يمكنهم أن يشعروا بالرضا التام أبداً. سواء تواريت أو تألقت، سيشعرون بالتهديد دائماً لأنهم لا يصدقون أنهم مكتفون؛ لذا توقف عن الانتباه إليهم. كل مرة

تخفي فيها بعض الجوانب المتعلقة بك أو تسمح للآخرين بالتقليل
من شأنك، تتجاهل بذلك دليل المالك الذي منحه لك الخالق. هذا
هو الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين: أنت لم تخلق لتضاعل أكثر
فاكثر وإنما خلقت لتكون أكثر ازدهارًا، لتكون أكثر إشراقًا، لتكون
أكثر تفرّدًا، تستغل كل لحظة لإشباع نفسك.

لقد قرأت هذه الفقرة في كتاب The Seat of the Soul للمؤلف
"جاري زوكاف" عام ١٩٨٩:

كل فعل، وتفكير، وشعور يكون مدفوعاً بنية، وهذه النية
عبارة عن فعل موجود كأحد الأفعال التي يكون لها رد فعل.
إذا اشتركنا في الفعل، فليس من الممكن بالنسبة لنا ألا
نشترك في رد الفعل. هي هذه الطريقة الأكثر عمقاً، نتحمل
المسئولية عن كل فعل، تفكير وشعور لنا، ما يعني، أننا نتحمل
المسئولية عن كل نياتنا... إنه، بالتالي، من الحكمة لنا أن
نصبح مدركين للنيات الكثيرة التي تشكل خبرتنا، أن نفرز
أية نيات تتحقق وأية نيات تؤثر، وأن نختار نياتنا بناءً على
التأثيرات التي نريد إحداثها.

كانت هذه فقرة مغيرة للحياة بالنسبة لي. أدركت منذ فترة
طويلة أنني كنت مسئولة عن حياتي، وأن كل اختيار يحدث نتيجة.
لكن كثيراً ما تبدو النتائج غير متوافقة تماماً مع توقعاتي؛ ذلك لأنني
كنت أتوقع شيئاً واحداً لكني أقصد شيئاً آخر. نيتي للسعي الدائم

لإرضاء الآخرين، على سبيل المثال، أحدثت نتيجة غير مرغوب فيها: كنت أشعر بأنه يتم استغلالني واستخدامي في كثير من الأحيان، وجاء الأشخاص ليتوقعوا المزيد، والمزيد والمزيد مني. لكن مبدأ النية ساعدني على إدراك أن المشكلة لم تكن في الآخرين - بل كانت تكمن بي. لقد قررت أن أقوم بهذه الأشياء التي تتبع من حقيقة طبيعتي فقط - وأقوم فقط بالأشياء التي أسعدتني لأسعد الآخرين.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه أيًا كان موقفك الآن، فإنك لعبت دورًا كبيرًا في إحداثه. مع كل تجربة، تبني حياتك، فكرة بعد فكرة، اختيار بعد اختيار. وأسفل كل واحدة من هذه الأفكار والاختيارات تكمن نيتك الأعمق. لهذا، قبل أن أتخذ أي قرار، أسأل نفسي سؤالاً واحدًا مهمًا: ما نيتي الحقيقية؟

منذ قراءة هذه الفقرة في كتاب The Seat of the Soul، لقد رأيت مرارًا وتكرارًا كيف أن معرفة الإجابة عن هذا السؤال يمكن أن تكون بمثابة قوتك المرشدة. المكس أيضًا صحيح. عندما لا تختبر نيتك، ينتهي الأمر بك في كثير من الأحيان إلى نتائج تعوق تقدمك. شاهدت على مدار السنين عددًا كبيرًا للغاية من الأزواج الذين بقوا متزوجين في حين أنهم لا ينبغي أن يكونوا متزوجين، ببساطة لأن نياتهم كانت - الزواج فقط، بدلًا من الإشباع. وهي النهاية، كل زوجين من هؤلاء الأزواج كانت لديهم علاقات بحيث لم يكن هناك اعتبار للمودة، النمو، أو بناء حياة مستقرة.

إذا شعرت بأنك عالق في حياتك وتريد أن تمضي قدماً، فابدأ باختبار دوافعك السابقة. ألق نظرة عن كثب - لقد تعلمت أن نيات الأكثر صدقاً كثيراً ما تكون مخبئة في الظلال، اسأل نفسك: كيف أحدثت نياتي التجارب التي أمر بها الآن؟ وإذا غيرت نياتي، فما هي النتائج المختلفة التي سأحدثها؟ وأنت تتخذ الخيارات التي تحترم طبيعتك، ستحصل على ما أعدته لك الحياة بالتحديد - فرصة تحقيق أكبر إمكاناتك.

لطالما كانت لي علاقة رائعة مع المال، حتى عندما كان بالكاد لدي أي أموال تخصصني. لم أخش قط من عدم امتلاك الأموال ولم أكن مهووسة مطلقاً بالأموال التي كنت أمتلكها. مثل معظم الأشخاص، يمكنني تذكر كل راتب حصلت عليه في أي وقت. أفترض أننا نتذكر ذلك لأن الراتب يساعد على تحديد قيمة خدماتنا - وللأسف بالنسبة لبعض الأشخاص، القيمة التي يضمونها لأنفسهم.

أدركت للمرة الأولى أن راتبي لم يكن يناسبني عندما كنت أبلغ من العمر ١٥ عاماً وأجني ٥٠ سنتاً في الساعة أجالس فيها أبناء السيدة "أبشير" المشاكسين، وأرتب الملابس بعد ما كانت تخرج كل ملابسها تقريباً من خزانها في كل مرة ترتدي فيها الملابس. غرفة نومها كانت تبدو دائماً مثل نهاية اليوم في آخر فرصة للتخفيضات بمتجر ماسيز، مع الأحذية والقلادات والفساتين ذات الألوان الزاهية مبثرة في كل مكان. قبل أن تخرج من الباب مباشرة (دون أن تترك أية معلومة حول المكان الذي ستذهب إليه أو كيف يمكنني التواصل معها)، كانت تقول: "أوه، بالمناسبة، يا عزيزتي، هل تمانعين في ترتيب الأشياء قليلاً؟" حسناً، أجل، بالتأكيد أمانع، للمرة الأولى التي رتب فيها الأشياء، فمت بعمل رائع للغاية، لقد اعتقدت أنها ستدفع لي أجراً إضافياً عندما رأت كيف أنتني لم

أنظف غرفتها فحسب بل نظفت أيضًا غرفة الأبناء. لم تدفع لي أجرًا إضافيًا قط؛ لذا مضيت قدمًا ووجدت وظيفة سأقتاضي عنها راتبًا أعلى - وظيفة بحيث اعتقدت أنه سيتم تقدير جهودي.

كان هناك متجر يبيع السلع رخيصة الثمن ولا يبعد عن متجر والدي، ولقد تم توظيفي هناك مقابل ١,٥٠ دولار في الساعة. كانت وظيفتي هي أن أحافظ على ترتيب الأشياء، أرفف المتجر، وطي الجوارب. لم يكن من المسموح لي بأن أكون مسئولة عن ماكينة تسجيل المدفوعات النقدية أو أن أتحدث إلى الزبائن. لقد كرهت الوظيفة. بعد ساعتين من بدء العمل، وجدت نفسي أحسب الدقائق لموعد تناول وجبة الغداء، ثم أحسب موعد الانصراف من العمل. حتى وأنا أبلغ من العمر ١٥ عامًا عرفت في داخلي أنه كان من المستحيل أن أعيش بهذه الطريقة، أو من المستحيل كسب أموال بهذه الطريقة. كنت أشعر بهلل يفوق أي شيء قد شعرت به من قبل أو منذ ذلك الحين؛ لذا بعد مرور ثلاثة أيام، تركت العمل وذهبت لأعمل في متجر والدي - بدون أن أقتاضي أي راتب. لم يجبرني العمل هناك، أيضًا، لكن على الأقل يمكنني أن أتحدث إلى أشخاص وألا أشعر بأن نشاطي قد استنفدته الساعات. مع ذلك، عرفت أنه بغض النظر عن مدى رغبة والدي في أن يتوسع المتجر، لن يكون هذا المتجر جزءًا من حياتي المستقبلية.

بحلول الوقت الذي بلغت فيه عامي السابع عشر، كنت أعمل في الإذاعة، وأجني ١٠٠ دولار في الأسبوع. وذلك عندما تقبلت

العائد المادي. لقد قررت أنه بغض النظر عن أية وظيفة قد عملت بها في أي وقت مضى، فإنني أردت هذا الشعور نفسه الذي انتابني عندما عملت للمرة الأولى في الإذاعة - الشعور بأنني أحب هذا الأمر للغاية، حتى إذا لم أتناض راتباً فساأحضر كل يوم، في الوقت المحدد وسأشعر بالسعادة لكوني موجودة هنا. لقد أدركت بعد ذلك الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين: إذا كان بإمكانك أن تتقاضى راتباً لقيامك بالشيء الذي تحبه، فإن كل شيك راتب سيكون بمثابة مكافأة. امنح نفسك مكافأة الممر: حقق شغفك، واكتشف ما تحبه، ثم هم به!

لم أكن مطلقاً من نوع الفتيات التي تجدف في مياه الشلالات، والتي تمارس القفز بالحبال - هذه ليست الطريقة التي أعرف بها المغامرة. هذا هو الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين: المغامرة الأهم في حياتنا لا يجب أن تشمل صعود أعلى قمة أو أن نساfer في رحلة طويلة حول العالم. الحماس الأكبر الذي يمكنك أن تصل إليه في أي وقت هو أن تعيش حياة أحلامك.

ربما أنت مثل العديد من النساء اللواتي تحدثت إليهن على مدار السنين واللواتي أجلن رغباتهن الأعمق لكي يتكيفن مع كل شيء آخر وأي شخص آخر. تتجاهلين إشارة التنبيه - هذا الهمس الذي كثيراً ما يأتي على شكل فراغ أو أرق - لترضي في النهاية بما تعرفين أنك ينبغي أن تقوم به. أفهم كيف أنه من السهل أن تترري: زوجك وأبنائك يحتاجون إليك؛ الوظيفة التي تقبلينها تجعلك في حالة بائسة وتستلزم الكثير من وقتك. لكن ما الذي يحدث عندما تعملين بكد في عمل غير مشبع - يستنفد نشاطك، ويسلب منك طاقتك الحياتية؟ ينتهي الأمر بك إلى الشعور بالإرهاك، والاكتئاب والغضب. لست مضطرة إلى أن تضيعي يوماً آخر على هذا الطريق. يمكنك أن تبدئين من جديد. البدء من جديد يبدأ بالنظر إلى الداخل. إنه يعني تخليص نفسك من القشعريرة والانتباه إلى هذه الإشارة التي كنت

تجاهلتيها. لقد تعلمت أنه كلما كانت الأشياء ضاغطة وفوضوية أكثر
من الخارج، كنت بحاجة إلى أن تشعر بمزيد من الهدوء المنبعث
من الداخل. إنها الطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تتواصل بها مع
المكان الذي يقودك إليه نشاطك.

قبل سنوات عديدة، بصفتي مراسلة تلفزيونية شابة في قناة دابلو
جيه زي في مدينة بالتيمور، تم تكليفي بما كان يعتبر مهمة رائعة.
تم إرسالني إلى مدينة لوس أنجلوس لأحاور بعض نجوم التلفزيون.
شعرت بالحماس في البداية. كانت فرصة لأثبت أنني معاورة
بارعة - وحدي، دون المساعدة المعتادة لزميلي المذيع - ولأضيف
بعضاً من طابع الشهرة إلى خبراتي المهنية. لكن عندما وصلت إلى
ولاية كاليفورنيا، شعرت كما لو أنني سمكة صغيرة الحجم ألقيت
في حوض السمك الخاص بهوليوود. بدأت أتشكك في قدراتي؛
من أكون أنا لأعتقد أن بإمكانني الدخول في عالمهم بالفعل وأتوقع
منهم أن يتحاوروا معي؟ تمت دعوة كل المراسلين الموجودين في
كل أرجاء البلد، المشهود التي كانت حولنا تضم مقدمي نشرات
الأخبار المحليين، ومراسلي الموضوعات التي تتعلق بالترفيه
وأسلوب الحياة، كل واحد منهم حصل على خمس دقائق ليحاور
أحد الممثلين من قائمة الموسم التلفزيوني القادم. بدأت أشعر
بالانفعال، وأشعر بعدم الارتياح، وأشعر بأنني غير بارعة. ليس جيداً
بما فيه الكفاية أن أكون هناك مع كل هؤلاء المراسلين الآخرين من
مدن أكبر والذين يفوقوني في الخبرات.

وما زاد الطين بلة، حدثتني مندوبة عن "بريسىلا برىسلى"،
والتي كانت موجودة هناك لتقديم برنامج جديد - بما أنني كنت
الشخص الحادي عشر في الصف لأتجاوز معها - قائلة: "يمكنك أن
تسألني عن أي شيء، لكن أيا كان ما تقومي به، فلا تذكرى إلفيس
برىسلى، ستصرف". بالتالي الآن لم أكن خائفة فحسب من هذا
العالم الجديد من "النجوم" والممثلين عنهم - وإنما كنت أشعر
أيضاً بأنني مكبوتة تماماً.

كنت أعلم مراسلة تليفزيونية منذ أن كان عمري ١٩ عاماً. لقد
حاورت المئات من الأشخاص في مواقف مختلفة وتماخرت بكوني
قادرة على كسر حاجز الصمت وبناء ألفة. لكنني لم أكن معتادة على
"النجوم" الحقيقيين. اعتقدت أن لديهم بعض الفموض، وأن كونهم
مشهورين جعلهم ليسوا مختلفين فحسب بل أيضاً أفضل منا نحن
الأشخاص العاديين، وكنت أجد صعوبة في معرفة كيف سأنجح رغم
الصعوبات في إطار زمني مدته خمس دقائق بطرح الأسئلة الأكثر
صدحاً لكونها جريئة.

لسبب ما - قد تسميها مصادفة؛ إنني أسميها الفضل في أثناء
العمل - نقلت من صف "برىسلى برىسلى" لأحاور ممثلاً كوميدياً
شاباً كان قد بدأ مسلسله التليفزيوني الجديد والذي يسمى *Mork & Mindy*.
ما أعقب ذلك كان أكثر خمس دقائق بهجة، وجنوناً وتفرداً
قد أمضيتها على الإطلاق في حوار مع أكثر شخص مشهور / أكثر
إنسان تحرراً، وتفرداً وتهوراً قد قابلته على الإطلاق.

لا أتذكر أي كلمات ذكرتها (لكنني أعرف أنني بالكاد قلت أي شيء). كان بمثابة نبع من الطاقة. أتذكر أنني فكرت: أيا كان هذا الرجل، فسيكون له شأن كبير. لم يكن يخشى من أن يكون على طبائعه الكثيرة، لقد استمتعت كثيرًا باللعب مع "رويين ويليامز"، وتعلمت في هذه اللحظة أن أذهب إلى حيث يأخذنا الحوار. كان مجنونًا، واضطرت إلى أن أنسجم مع الوضع.

لذا عندما جاء دوري لمحاورة السيدة "بريسلا"، تلقيت الدرس بالتأكيد: لا يمكنك أن تحقق أي شيء مفيد إذا عرقلت نفسك.

لقد طرح عليهما سؤالًا حول "الفيس بريسلي"، ولكنها لم تنصرف. هي الواقع، لقد تفضلت علي برد.

إذا لم تعلمك الحياة أي شيء آخر، فأعرف هذا: عندما تحصل على الفرصة، استغلها.

إن أكبر أخطائي في الحياة كانت نتيجة إعطاء قوتي لشخص آخر - كنت أعتقد أن الحب الذي كان على الآخرين منحني إياه أهم من الحب الذي كان يجب أن أمتحه لنفسي. أتذكر حين كنت أبلغ من العمر ٢٩ عامًا وهي ملاقة مبنية على الأكاذيب والخداع، جاثية على ركبتني أبكي بعد أن حمل الرجل، مرة أخرى، من شأني. كنت أنتظره ملوالم المساء - لم يحضر في الموعد، ووصل بعد ساعات من الموعد الذي اتفقنا عليه، ولقد تجرأت على أن أسأله عن سبب تأخره. أتذكر أنه وقف عند المدخل وقد فني بهذه المبارات: "المشكلة تكمن بك، يا هاتنة، أنك تعتقدين أنك مميزة". عند هذه النقطة انصرف مسرعًا وأغلق الباب في وجهي.

لقد نشأت وأنا أشاهد إحدى قريباتي والتي تدعى "أليس" وهي تتعرض للإيذاء البدني من قبل شريكها، ولقد تمهدت بالألم تعرض أبدًا لهذه المعاملة. لكن الجلوس هناك على أرضية المراض بعد أن أنصرف، رأيت بوضوح شديد أن الفرق الوحيد بين "أليس" وبينني كان أنني لم أتعرض للضرب. الرجل كان مخطئًا: لم أكن أعتقد أنني مميزة - والمشكلة كانت تكمن في هذا الأمر. لماذا كنت أسمح لنفسني بأن يتم التعامل معي بهذه الطريقة؟

حتى مع هذه الرؤى، فقد استغرق مني الأمر عامًا آخر لإنهي العلاقة. ظللت أمل وأدعو أن تتحسن الأمور، وأنه سيتغير. لم يتغير مطلقًا. بدأت أدعو أن يمنحني الله القوة لإنهي العلاقة. لقد كنت أدعو وأنتظر أن أشعر بالتحسن وأنتظر وأنتظر. طوال الوقت كنت أكرر أنماطي القديمة نفسها.

إلى أن جاء يوم وقد منحني الله قوة. بينما كنت أنتظر الله، كان الله ينتظرني. كان ينتظرني لأتخذ قرارًا إما أن أواصل الحياة التي كانت مقدرة لي أو أكون مفتقة بالحياة التي أعيشها. أدركت حقيقة أنني على ما يرام كما أنا. إنني مكفية بنفسي.

هذا الإلهام أحدث معجزته الخاصة. في ذلك الوقت تقريبًا أتت إلي رسالة لأتقدم لاختبارات برنامج حوار في مدينة شيكاغو. إذا ظللت عالقة في هذه العلاقة، حياتي كما أعرفها ما كانت لتحدث أبدًا.

ما حقيقة حياتك؟ من الواجب عليك أن تعرف الحقيقة. لكي تعرف، أعرف أن الحقيقة هي التي تشعر فيها بالرضا والصواب والمحبة. (الحب لا يؤدي، لقد تعلمت هذا الأمر في السنوات التي تلت بلوغ عامي الـ ٢٩. إنه لشعور جيد بالفعل). الحقيقة هي التي تتيح لك العيش كل يوم بإخلاص.

كل شيء تفعله وتقله يظهر للعالم طبيعتك. فلتكن هذه هي الحقيقة.

لن أنسى أبداً اللحظة التي قررت فيها أن أختار نفسي دائماً. أتذكر
ما كنت أرتيه (كنزة ذات ياقة ضيقة وبنطالاً فضفاضاً)، وحيثما
كنت أجلس (في مكتب مديري)، وشكل المقعد وكيف كان الشمور
(هماش بيّزلي بني اللون، عميق للغاية ومحشو أكثر من المطلوب)
- عندما قال مديري، المدير العام لمحطة بالتيemor التليفزيونية:
"يستحيل أن تنجح في مدينة شيكاغو. أنت تسيرون على لعم
أرضي ولا يمكنك حتى رؤيته. أنت تتحرين مهنيًا".

لقد استخدم كل الوسائل التي يمكنه جمعها ليغريني بالبقاء
- المزيد من الأموال، سيارة تابعة للشركة، شقة سكنية جديدة،
وأخيرًا التخويف: "ستفشلين".

لم أكن أعرف ما إذا كان محققاً. لم تكن لدي الثقة لأؤمن بأنه
بإمكاني النجاح، لكنني استجملت شجاعتي لأخبره قبل النهوض
والانصراف قائلة: "أنت محق، قد لا أنجح وقد أسير على الألفام
الأرضية. لكن إذا لم تود بحياتي، فساظل أتمو على الأقل".

في هذه اللحظة، اخترت السعادة - السعادة الدائمة التي تبقى
معي كل يوم لأنني قررت ألا أخاف وأمضي قدماً.

البقاء في مدينة بالتيemor كان يمكن أن يكون الخيار الآمن
لاتخاذ. لكن أثناء وجودي في مكتب مديري، عرفت أنني إذا

سمحت له بأن يتعود على بقائي، فإنه سيؤثر في الطريقة التي أشعر
بها حول نفسي إلى الأبد. كنت أتساءل دائماً ما الذي كان سيحدث.
هذا الخيار الوحيد غير من مسار حياتي.
إنني أعيش في حالة من الرضا المبهج (تعرفني للسعادة).
مدعومة بشغف لكل شيء ملتزمة تجاهه: عملي، زملائي، منزلي،
امتناسي لكل نفس أخذه في حرية وسلام. وما يجعل من الأمر
أجمل هو معرفة أنني أحدثت هذه السعادة بالتأكيد. الأمر كان من
اختياري.

بمصر الوقت سريعاً. هؤلاء الأشخاص منكم الذين لديهم أطفال
مدركون دائماً لهذه الحقيقة - لأن أبناءكم يظنون يكبرون وينضجون.
هذهنا جميعاً هو أن نظل نكبر، أيضاً، نتطور لأفضل حياة ممكنة لنا.
في مكان ما هي أعماقي، حتى عندما كنت مراهقة، استثمرت
دائماً أن شيئاً أكبر مخبأ لي - لكنه لم يتعلق بتحقيق ثروة أو شهرة
فقط. كان يتعلق بعملية السعي الدائم لأكون أفضل، ولأتحدى نفسي
لأحقق التميز على كل الأصعدة.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو: فقط عندما تجعل هذه
العملية هدفك يمكن لحياتك التي تحلم بها أن تتبع ذلك. هذا لا
يعني أن عمليتك ستقودك إلى الثروة أو الشهرة - في الواقع، حلمك
قد لا تكون له علاقة بالرخاء المادي وكل شيء له علاقة بخلق حياة
ملئية بالبهجة، حياة بدون ندم وراحة الضمير. لقد تعلمت أنه، أجل،
الثروة هي أداة تعطيك خيارات - لكنها لا يمكن أن تموض عن حياة
لم تمش على أكمل وجه، ولا يمكنها أن تخلق شعوراً بالسلام داخلك
بالتأكيد. المغزى من كونك حياً هو أن تصبح الشخص الذي كان من
المقدر أن تكون عليه، أن تكبر وتنضج مرة بعد مرة.

أؤمن بأنه يمكنك أن تقوم بذلك فقط حين تتوقف لفترة طويلة
إلى حد كافٍ لسماع الهمس القائل بأنك ربما تكون غير ملحوظ،

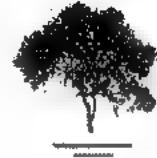
الصوت الخافت الذي يدفعك في اتجاه رسالتك. وما الذي يحدث بعد ذلك؟ تواجه التحدي الأكبر من بين كل التحديات: أن تتحدى بالشجاعة لتتحدى حلمك بغض النظر عما سيقوله أو يفكر فيه أي شخص آخر. أنت الشخص الوحيد الحي والذي يمكنه رؤية صورتك الأشمل - وحتى لا يمكنك رؤيتها كلها. الحقيقة هي بقدر ما تخطط وتحلم وتمضي قدماً في حياتك، يجب أن تتذكر أنك تعمل دائماً بالتزامن مع حركة وطاقة الكون.

تحرك هي اتجاه هدفك مع كل القوة والنشاط الذي يمكنك جمعه - ثم حرره، تطلق خطتك للقوة الأكبر منك وتترك حلمك يتكشف كما لو أنه تحفة فنية وحده. أحلم أحلاماً كبيرة - كبيرة للغاية. اعمل بكد - بكد للغاية. وبعد أن تكون قد بذلت أقصى ما يمكنك فعله، استسلم تماماً للقوة.

الاندهاش



"تنطوي كلمة السؤال على كلمة جميلة -
وهي السعي. إنني أحب هذه الكلمة".
- إيلي فيزيل



لم أضع قائمة بقرارات العام الجديد. ومع ذلك، أفكر ملياً في مطلع كل عام بشأن كيفية الاستمرار في المضي قدماً. في صباح أحد أيام العام الجديد، كنت أجلس في شرفتي الأمامية في هاواي، المطلة على المحيط، أتأمل. كنت أدعو الله أن أكون أكثر عزمًا حول كوني واعية تمامًا، أسمع لكل تجربة بأن تقربني إلى جوهر الحياة الأعمق. بحلول الليل تمت الاستجابة إلى دعواتي في المواجهة الأكثر روحانية وعمقاً والتي قد واجهتها في أي وقت مضى. كنت أتزده أنا وصديقي "بوب جرين". غربت الشمس، تاركة خيوطاً من الأشرطة الأرجوانية في السماء. تتحرك السحب مبتعدة عن الجبل وتنتشر على المحيط، وبها منقذ صغير فقط، يمكننا أن

نرى من خلاله القمر. كل ما حولنا كان ضباب السحب وهراغًا
واضحًا فقط من توهج السماء مع ضوء الهلال.

قال بوب: "انظري إلى هذا. يبدو مثل شعار شركة دريم ووركس.
أرغب في أن أتسلق وأجلس هناك وأنا أحمل صنارة الصيد.
كان المشهد خياليًا.

بينما وصلنا سيرنا، استدار إليّ "بوب" وقال: "توقفي لنقطة
واحدة".

توقفت.

همس قائلاً: "هل يمكنك سماع ذلك؟".

أمكنتي سماعه - ولقد فاجأني. "ذلك" كان صوت الصمت.
هدوء مطلق وتام. إلى حد أنني لا أزال أسمع دقات قلبي. أردت
أن أكتفم أنفاسي؛ لأنه حتى الشهيق والزفير كان بهما تضايف. لم تكن
هناك حركة، أو نسيم هواء، لم يكن هناك تمييز للهواء على الإطلاق
حتى كان صوت لا شيء وكل شيء. بدا الأمر كأنه كل أشكال الحياة
... والموت... وما وراء ذلك يتجمع في مكان واحد، ولم أكن موجودة
في المكان فحسب، بل كنت جزءًا من المكان أيضًا. كانت هذه
اللحظة الأكثر سلامًا، وتناغمًا وإدراكًا لم أمر بمثلها على الإطلاق.
لقد كانت جنة الله على الأرض.

وقفنا هناك لأطول فترة زمنية. نحاول ألا نتنفس، في حال من
الاندهاش، أدركت أن هذا ما كنت أبحث عنه في وقت مبكر من اليوم.
هذا هو معنى "اطلب، وسمعت... اسع، وستجد". هذه اللحظة كانت

بالتأكيد "جوهر الحياة الأعمق". وما أعرفه على وجه اليقين: هذه اللحظة دائماً ما تكون متاحة لنا. إذا استرجعت لحظات من حياتك - اللحظات الجنونية، واللحظات المليئة بالضوضاء - فإن الهدوء سيكون في انتظارك. هذا الهدوء هو أنت.

هذا ما أسميه باللمحة التي "لا تفسى". أردت أن أحتفظ بهذه اللحظة للأبد، ولقد احتفظت بها. أحياناً أكون في وسط اجتماع، مع أشخاص مصطفين خارج بابي، وأخذ شهيقاً فقملاً وأعود بذهني إلى الطريق، السحب، القمر... الهدوء، السلام.

إنني كثيرًا ما أواجه أمورًا لا يكون لديّ يقين منها على الإطلاق. لكنني أؤمن بالمعجزات بالتأكيد. بالنسبة لي، المعجزة هي التحلي بالبصيرة أثناء رؤية العالم. وهي معرفة أن هناك دائمًا أملًا وفرصة حين لا يبدو أيهما موجودًا. العديد من الأشخاص يكونون قريبين للغاية من المعجزات لدرجة أنه حتى عندما تلوح معجزة واحدة في وجههم، يسمونها مصادفة. أسميها كما أراها. بالنسبة لي، المعجزات هي تأكيد على أنه توجد قوى أكبر منا حاضرة في المشهد. أؤمن بأن المعجزات لا تحدث أحيانًا فقط وإنما تحدث كل يوم، إذا كنا متقبلين لرؤيتها.

في حياتي الخاصة، كثيرًا ما تتضمن المعجزات أبسط الأشياء، مثل كوني قادرة على الركض لمسافة ثمانية كيلومترات في أقل من خمسين دقيقة. أو كوني منهكة بعد الركض لمسافة طويلة وتمطشي إلى طبق من حساء الفلفل الأحمر والطماطم - ثم دخول المطبخ لاكتشف أن أُمي الروحية، السيدة "إي"، تركت لي بعض الحساء على الموقد. المعجزة تتمثل في مشاهدة غروب الشمس في لون ثمرات الخوخ المقطرة ورؤيتها وهي تتحول إلى ثمرات العليق بنهاية تزهدي في المساء. المعجزة تتمثل في وجود الرمان، والكيوي، والمأنجو في طبق جذاب لتناولها في وجبة الإفطار. المعجزة تتمثل في الإعجاب

بزهور الفاوانيا وردية اللون التي أقطعها من حديقتي وأضعها في
حجرة نومي. المعجزة تتمثل عندما تتوقف شاحنة صغيرة خضراء
اللون على الطريق وتميل شابة خارج نافذة الشاحنة لتصبح: "أنت
أفضل معلمة على شاشة التلفزيون" - وهي نفسها معلمة في رياض
الأطفال. المعجزة تتمثل في صوت الطيور وأغانيها الفردية واللحظة
التي أشاءل فيها: "هل تفسي لبعضها البعض، لأنفسها، أوليتم
سماها فقط؟".

المعجزة هي الفرصة للتمرغ في المشب مع كل كلابي -
والاستمتاع بيوم عطلة كامل يمتد أمامي بدون أي التزامات، أي
خطوط، أو أي مكان للذهاب إليه. المعجزة تتمثل في فرصة العودة
لنفسي بعد أسبوع من الخروج، الخروج، الخروج ويكون لدي الوقت
لأكون - وحدي في النهاية. أحدث سلامًا هي شرفة الكوخ الخشبي،
أوراق النباتات تحدث خشخشة مثل الميساء، الإوز حديثة الولادة في
البركة مع أهم لتعلمها السباحة. المعجزة تتمثل في الشمور بيهجة
هذه الحياة الرائعة - وأن أحظى بفرصة عيش الحياة بصفتي امرأة
حرة. إذا لم أكن أعرف أي شيء بالتأكيد، أعرف أن المعجزات
الكبيرة التي ننتظرها تحدث أمامنا مباشرة، في كل لحظة، مع كل
نفس. افتح عينيك وقتبك وستبدأ في رؤيتها.

التقدم في العمر هو أفضل شيء قد حدث لي على الإطلاق.
استيقظ على عبارات الشكر في الصباح المعلقة على حائط
مرحاضتي من كتاب "ماريان ويليامسان" Illuminata. أيا كان العمر
الذي أبلغه، أفكر في كل الأشخاص الذين لم ينجحوا نجاحًا عظيمًا
قط. أفكر في الأشخاص الذين أتتهم الرسالة قبل أن يدركوا جمال
وعظمة الحياة على كوكب الأرض.

أعترف على وجه اليقين أن كل يوم يحمل بداخله فرصة رؤية
العالم بتعجب.

كلما تقدمت في العمر، قل التحمل الذي لدي للمساعي عديمة
الأهمية والسطحية. هناك ثروة لا علاقة لها بالدولارات، ثروة تأتي
من منظور وحكمة الانتباه إلى حياتك. إن بها كل شيء لتدرسه لك.
والشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن بهجة التعلم بشكل جيد
هي المكافأة الكبرى.

لقد سمعت قصصاً رائعة بالفعل على مدار السنوات، حول كل موقف إنساني تقريباً. الصراع، الهزيمة، الانتصار، المرونة. لكنني نادراً ما كنت متخوفة أكثر مما كنت عليه حين سمعت قصة "جون دياز".

في شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٠، كان "جون" على متن رحلة طيران الخطوط الجوية السنغافورية التي تحمل رقم ٠٠٦ عندما انفجرت عند الإقلاع. ثلاثة وثلاثون شخصاً ماتوا في اشتعال النيران. "جون" و٩٥ شخصاً آخر قد نجوا. "جون" - الذي يصف نفسه باعتباراه من نوعية الرجال الصرحاء للغاية، التافسيين والواقعيين - لا يزال يتحمل الألم الجسدي من إصاباته. لكنه بطرق أخرى أكثر حيوية مما كان عليه من قبل أن يمر عبر أسنة النيران حرفياً.

أقلمت الطائرة في أحوال جوية شبيهة بالإعصار. قبل أن يصعد "جون" على متن الطائرة، أخبره حذسه بالألا يصعد على متن الطائرة. لقد اتصل بالخطوط الجوية عدة مرات - "هل أنتم متأكدون أن هذه الطائرة متقنة؟" - لأن الجو كان يعصف بشدة. وعندما نظر خارج النافذة في أثناء تحرك الطائرة، كل ما كان يستطيع رؤيته هو الأمطار. كان يجلس في المقاعد الأمامية للطائرة وشاهد مقدمة الطائرة وهي تصعد.

لكن طائرة الخبوط الجوية السنغافورية من طراز بوينج ٧٤٧

قد هبطت في مهبط الطائرات الخطأ.

شعر في البداية باصطدام بسيط (اصطدام الطائرة بحاجز أسمنتي)، يتبعه اصطدام كبير بجواره مباشرة كما لو أن شيئاً (جرافة) أحدث ثقباً في جانب الطائرة بالقرب من المقعد الذي يجلس فيه مباشرة، ثم تفكك مقدمه وألقي جانباً. يمكنه أن يشعر بأن الطائرة تتحرك في تمايل وتدور إلى آخر مهبط الطائرات، ثم توقفت، بتعبيره:

"بعد ذلك وقع انفجار... قذيفة كبيرة ظهرت وأصابني حتى وصلت إلى مقدمة الطائرة ثم ارتدت بشكل مستقيم، يكاد يشبه ما يحدث في الأفلام. بعد ذلك كان يوجد هذا الرذاذ من وهود الطائرات مثل النابالم - أيا كان ما اصطدمت به ... اشتمل مثل الشعلة.

ورجل مهذب، رجل آسيوي مهذب، أتى مسرعاً إليّ، وجسده بالكامل محترق. كان يمكنني رؤية كل ملامحه، وكانت هناك نظرة من التعجب على وجهه - كما لو أنه لم يعرف حتى أنه كان ميتاً ومحترقاً. ولقد تخيلت، حسناً، لا بد أنني سأكون مثله. اعتقدت عند هذه المرحلة أنني كنت ميتاً بالفعل."

سألت "جون" إذا كان يؤمن بأن ما أنقذه كانت العناية الإلهية. قال لا. قال إن ما ساعده على الخروج كان مكانه في الطائرة والتفكير السريع: ليحمي نفسه من الأدخنة والسنة النيران، غطى

رأسه بالحقيبة المصنوعة من الجلد والتي نصعوه بعدم حملها ، ثم بحث عن باب الطائرة وواصل التحرك.

شارك بعد ذلك شيئاً لا أزال أفكر فيه حتى يومنا هذا.

قال "جون" ، الطائرة من الداخل كانت "أشبه بقصيدة الجحيم لـ" دانتي" ، مع أشخاص مقيدون بمقاعدهم ، يحترقون فقط. بدا الأمر كأن الروح تخرج من أجسادهم - بعض الأرواح كانت أكثر إشراقاً من الأرواح الأخرى - اعتقدت أن إشراق وظلام الأرواح كانا مبران عن الطريقة التي عاش بها المرء حياته. يقول "جون" إن هذه التجربة - يرى ما يمكن أن يصفه فقط بالأرواح، طاقة من الضوء تخرج من الأجساد وتطفو فوق السنة النيران - قد غيرته، جعلته شخصاً أكثر تعاطفاً. وبالرغم من أنه ما زال لا يسمي موته الوشيك معجزة، فإنه يقول: "أريد أن أعيش حياتي بحيث عندما تخرج روحي، تكون مشرقة للغاية".

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو: إنها لهدية رائعة أن تكون حياً على هذا الكوكب الجميل. وأريد أن يكون وقتي هنا مشرقاً بقدر الإمكان.

أعرف على وجه اليقين أنه لا يوجد معنى حقيقي للحياة دون وجود عامل روحاني.

الروح بالنسبة لي هي جوهر طبيعيتنا. لا تتطلب أية فتاعة معينة. هي كما هي. ومفتاح هذا الجوهر هو كونك مدركًا للوقت الحاضر ببساطة. هي متحولة. هي تعيد تعريف ما يمينه أن تكون حيًا.

الروحانية يمكن أن تكون شيئًا عاديًا - واستثنائيًا - مثلما توجه انتباهك بكامل قوته ونسبة مائة بالمائة لشخص آخر، دون التفكير حول ما هو الشيء الآخر الذي تحتاج إلى القيام به بعد ذلك مباشرة. أو بذل جهد للقيام بشيء مفيد لشخص ما. أو أن تبدأ يومك بلحظة كاملة من الصمت. أو الاستيقاظ على استنشاق القهوة، "تذوق" رائحتها عبر حواسك، تجعل من كل رشفة متعة كاملة، وعندما لا تعود متعة كاملة، تضعها جانبًا.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو: الإشراف في حياتك يأتي، مع كل نفس تأخذه.

تنفس بهدوء.

حياتي بأكملها بمثابة معجزة. وكذلك حياتك أنت. هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

بفض النظر عن كيفما أصبحت - سواء كنت شخصاً مرغوباً فيه أو جئت "مصادفة" (كما تم اعتياري لسنوات عديدة) - فإن كونك هنا لتقرأ هذه الكلمات أمر رائع.

أقول هذا دون أن أعلم تفاصيل حياتك، الشيء الذي أعلمه هو أن كل امرأة تحمل قصة الأمل والأسى، الانتصار والخسارة، الخلاص، الإشراف الخاصة بها.

الجميع حصل على حصته من دروس الحياة، مدى تعلمك من هذه الدروس بشكل جيد هو أمر يرجع إليك.

عندما تختار أن ترى العالم باعتباره حجرة دراسية، تفهم أن كل التجارب موجودة هنا لتعلمك شيئاً حول ذاتك، وأن رحلة حياتك تتعلق بأن تصبح على طبيعتك أكثر. معجزة أخرى: من المتوقع علينا جميعاً أن نشارك في الرحلة.

التجارب الأصعب كثيراً ما تكون التجارب التي تعلمنا الدروس الأكبر. كلما ظهرت في طريقي مشكلة أحاول أن أسأل نفسي: "ما هذه المشكلة بالفعل، وما الشيء الذي من المفترض أن أتعلمه من

هذه المشكلة؟" فقط حين أفهم ما هو الدرس الحقيقي أتخذ القرار الأفضل - وأنضج من التجربة.

بعد كل شيء حدث لي في كل سنواتي على كوكب الأرض هذا، الشيء الذي أفتخر به أكثر هو أنني أظل منفتحة على التطور. أعرف أن كل مواجهة حقيقية لها معنى تجريدي. وأنا منفتحة على رؤية كل الأشياء.

كنت محشوفة بقدر كبير لأمضي بعض الوقت في فيجي قبل عدة سنوات، وبينما كنت هناك، أحببت مشاهدة الأمواج وهي تتحطم برفق على الشاطئ.

أهكر في كل موجة صغيرة كما لو أن كل واحد منا في البحر الذي هو الحياة. نؤمن بأننا جميعاً مختلفون للغاية، لكننا لسنا مختلفين. نكسو أنفسنا بأعراف وملابس الطموح، المعاناة والانتصار، التضحية والخسارة - وسرعان ما ننسى طبيعتنا بالفعل.

في صباح أحد الأيام وأنا جالسة أشاهد الأمواج، أرسلت رسالة إلى صديقي الشاعر "مارك نيبو" عبر البريد الإلكتروني، والذي يعادل كتابه Book of Awakening عامًا من الدروس اليومية لعيش حياة أكثر تخطيطًا. كان رد "مارك" عبر البريد الإلكتروني كالتالي:

تسألين عن الشعر

تسأليني من جزيرة بعيدة للغاية
تبقى غير ملوثة. أن تمشي بهدوء
إلى أن تتحدث المعجزة في كل شيء
هو الشعر. تريدين البحث عن الشعر
في داخلك وفي الحياة اليومية، وأنت

تبحثين عن الأحجار على الشاطئ. على بعد
٦٤٣٧ كيلومتراً، وبينما تغطي الشمس
الثلج، ابتسم. وفي هذه اللحظة، أنت القصيدة. بعد
سنوات من البحث،
لا يعني سوى أن أقول إن البحث عن
الأشياء الصغيرة البالية في الأعماق
هو فن القصيدة. لكن الاستماع إلى ما يقولونه هو
الشعر.

لم أفكر في الشعر بهذه الطريقة من قبل قط. لكن بما أنني كنت
أجلس على طرف الجزيرة، كنت أشعر أن ما قاله "مارك" في بقية
رسلته على البريد الإلكتروني كان صحيحاً أيضاً:
"بالنسبة لي، الشعر هو كلام الروح غير المتوقع. إنه المكان
الذي تتصل فيه الروح بالحياة اليومية. إنه يتعلق بشكل أقل بالكلمات
ويتعلق بشكل أكبر بإيقاظ الشمور بالحياة والذي نحمله داخلنا منذ
الولادة. الشعر هو أن تمشي بهدوء إلى أن تتحدث المعجزة في كل
شيء، سواء دوناه أو لم ندونه. أعترف بأنني بدأت أرغب في كتابة
قصائد رائعة، فقط لتمزقها الحياة ووصولاً إلى الرغبة في اكتشاف
قصائد صادقة، والآن في النصف الثاني من الحياة، أشعر بالتواضع
والحماس لرغبتني في أن أكون أنا موضوع القصيدة".
هذا، بالتأكيد، طموح جدير بأن أتمسك به: ألا تقدر قيمة الشعر
فحسب، وإنما تكون أنت القصيدة أيضاً.

الروحانية بالنسبة لي هي إدراك أنني متصلة بطاقة كل
المخلوقات - أنني جزء من المخلوقات - وهي دائماً جزء مني. أيا
كانت التسمية أو الكلمة التي نستخدمها لوصف "المخلوقات" فإن
ذلك لا يهم.

الكلمات غير كافية تماماً. الروحانية ليست ديانة. يمكنك أن
تكون روحانياً ولا يكون لديك سياق ديني. العكس صحيح، أيضاً:
يمكن أن تكون ورعاً للغاية دون أبعاد روحانية، مجرد عقيدة.
الروحانية ليست شيئاً أو من به، بل هي ما أنا عليه وما أكون
عليه. معرفة هذا الأمر أحدثت كل الفرق، تتيح لي العيش دون خوف.
ولتوضيح الهدف من خلقي. وسأكون جريئة إلى حد كبير لأقول بكل
تأكيد إنها أعظم اكتشاف في الحياة: أن تدرك أنك أكبر من جسدك
وعقلك.

على مدى السنوات، قرأت المئات من الكتب التي ساعدتني على
أن أصبح أكثر تناغمًا من الناحية الروحية. أحد هذه الكتب على
وجه الخصوص، A New Earth، للكاتب "إيكهارت تول"، كان له
صدى عميق بداخلي لدرجة أنه أحدث تغييراً في الطريقة التي أنظر
بها إلى نفسي ولكل الأشياء. الكتاب يتعلق في الأساس بإدراك أن
أفكارك لا تعبر عنك، ثم رؤية، الطريقة التي يسيطر بها عقلك الذي
يستند إلى الغرور على حياتك، وتغيير تلك الطريقة.

السماح لطبيعتك الحقيقية - ذاتك الروحانية - بأن تقود حياتك
يعني أنك ستتوقف عن المقاومة وتتعلم السير مع حركة حياتك.
أقتبس من كتاب A New Earth: "هناك ثلاث كلمات تحمل سر
فن الحياة، سر كل النجاحات والسعادة: الاندماج مع الحياة. كونك
مندمجًا مع الحياة يعني كونك مندمجًا مع ما يحدث الآن. بعد ذلك
تدرك أنك لا تعيش حياتك، وإنما الحياة تعيشك. الحياة هي الفنان،
وأنت الفن".

البهجة والحيوية اللتان يكونان مصدرهما كونك الفن لا
يضاهيهما أي متعة يمكنك تخيلها. لقد عرفت أن ما يتطلبه الأمر هو
أن تكون ملتزمًا تجاه اختيار جوهر الحياة الروحاني. وهذا، كما قلت
في حوار مع "إيكهارت تول"، قرار تتخذه يوميًا: أن تكون مندمجًا في
العالم ولا تكون تابعًا له.

هل تتذكرون الإشاعات على الإنترنت حول عام ٢٠١٢ ٩٢٠١٢ بالنسبة لهؤلاء الذين ليسوا مطلعين على توقعات التغيرات العالمية (التي تستند جزئياً إلى دوائر تقويم المايا) ، يكفي القول إن بعض الأشخاص قد توقعوا انهياراً كارثياً للحضارة الإنسانية، بينما توقع الآخرون عصراً من التحول الروحاني.

بال تأكيد لا أحد يمكنه أن يتوقع المستقبل، لكن شيئاً واحداً أعرفه على وجه اليقين وهو قوة النية. ونيتي هي أن أتعامل مع كل عام باعتباره وعداً كبيراً. لا يوجد سقف لطموحاتي؛ أمل أن أقوم بدوري، في داخلي وفي العالم، أن أحدث تغييراً يتيح لنا الميـش على نحو أكثر صدقاً، ومودة، وبداية، وإبداعاً وتعاوناً. هذا هو مفهومي من التطور الروحاني. مفهومي عن الثورة الروحانية

لقد اخترت أن أرى عام ٢٠١٢ باعتباره بداية عام جديد من المواءمة؛ لأن التبصر يأتي مع المواءمة. عندما تكون متحازاً للرغبة قلبك، عندما تكون على وفاق مع الشخص الذي من المفترض أن تكون عليه وكيف من المفترض أن تساهم في كوكب أرضنا الرائع، تشعر بتغيير في نفاذ البصيرة. تبدأ تلاحظ أوقاتاً مما يسميه بعض الأشخاص بالفرص السعيدة لكنني أحب أن أسميها الروعة. لأنني عندما أقوم بكل شيء من المفترض أن أقوم به للمحافظة على

سلامة عقلي، جسدي وروحي، أندersh باستمرار من مدى اتضاح
التجارب الأخرى. كما لو أن هذا السطر الجميل من رواية الخيميائي
للمؤلف "باولو كويلو" قد تحقق: "عندما تريد شيئًا، يتعاون الكون
كله لتحقيق الشيء الذي تريده".

هذه هي: أن أظل منفتحة على كل ما يجب أن يقدمه الكون كله.
كل عام. كل يوم.

أحد الأشياء التي كثيراً ما أدعو الله أن يحققها هي: أرجو أن تظهر لي طبيعتي الحقيقية.

قد يبدو هذا كأنه سؤال غريب. لكن بينما أخوض الحياة، أريد ألا تغيب عن بصري أبداً حقيقة وجودي. أحد الاقتباسات الحياتية المفضلة لي جاء على لسان الفيلسوف الفرنسي "بيير تيلارد دي شاردان": "لسنا بشرًا لدينا تجارب روحانية. نحن كائنات روحانية لديها تجارب حياتية".

إن الرغبة الوحيدة والكبرى لقلبي هي جعل هذه التجربة هادئة وشاعرية بقدر الإمكان بالتأكيد.

تنفس معي للحظة. ضع يديك على معدتك وأشعر بها وهي تتمدد وأنت تأخذ شهيقًا، ثم دعها تقبض وتنكمش وأنت تأخذ زفيرًا. هذا التسلسل يحدث، بمتوسط، ٧٢٠ مرة في الساعة، أي أكثر من ١٧٠٠٠ ألف مرة في اليوم - بدون حتى أن تفكر في الأمر.

المعجزة البيولوجية للتنفس سهلة للغاية لاعتبارها أمرًا مسلمًا به، لكن من حين إلى آخر أصمت تمامًا لكي ألاحظ الأمر. وعندما ألاحظ: واو! بالتأكيد أندهش من المعجزة وهي الحياة.

السير دون أن أرتمي حذاء على سجادة أرضية جديدة من المشب المشذب. واو، إنه لشعور جيد للغاية!

اندهاش آخر: كل ليلة في وقت غروب الشمس، يجتمع الأصدقاء والجيران في شرفتي الأمامية لمشاهدة ما نسميه أفضل عرض على كوكب الأرض. نلتقط صورًا ونقارن تغيرات لون كل عرض ضوء رائع بينما تغرب الشمس تحت خط الأفق.

في أحد الأيام منذ وقت ليس ببعيد أمطرت السماء لمدة أربع ساعات متتالية. هطلت الأمطار بغزارة وبشكل متواصل، ثم توقفت فجأة. واو! كل شيء - الأشجار - الأسوار، السماء - كان متوهجًا. بالنسبة لي، الطبيعة هي مفاجأة عظيمة وكبيرة بعد أخرى، وأحيانًا تكون هداياها الصغرى هي الهدايا التي تفتح قلبي على

تومجها. كهدية لحفل ميلادي في أحد الأعوام، أهداني صديق يمتلك محلاً لبيع الزهور والذي وضع تسمية مدهشة لكل نوع من الزهور أحد هداياي الأثمن على الإطلاق: اقتنين من أوراق الشجر على شكل قلب. أبقيتهما مضمومتين بين أوراق كتابي المفضل، A New Earth للمؤلف "إيكهارت تول". في كل مرة أفتح فيها الكتاب، أتذكر كم أنه يمكن أن تكون الحياة بسيطة وجميلة - إذا اخترنا أن ننظر إليها بهذه الطريقة.

البحث عن التعبير الأشمل للذات. هذه هي قصة حياتي في خمس كلمات - تعريفي الشخصي لكل ما يتعلق بما أنا عليه، على الأقل في الوقت الحالي. أفكر في التعبير الأشمل عن الذات بما أنها سيرتي الذاتية الصغيرة، لكن في كتابتها تم تذكيري بأن تعريفي كان دائماً وما زال يتطور. الكلمات التي كنت سأستخدمها في العام الماضي لا تنطبق اليوم؛ لأننا إذا كنا ملتزمين بالفعل تجاه النمو، فإننا لا نتوقف أبداً عن اكتشاف أبعاد جديدة عن الذات والتعبير عن الذات.

لقد ذهبت إلى مدينة فيرفيلد بولاية أيوا قبل عدة سنوات - بها ٩٥٠٠ نسمة، يعيشون في وسط غرب الأراضي الزراعية، المكان الأخير الذي تتوقع فيه أن تعلق في ازدحام مروري ليلي سببه مئات الأشخاص المتوجهين لممارسة التأمل التجاوزي. لكن هذا هو ما يقومون به في مدينة فيرفيلد؛ في الواقع، كثيراً ما يشار إليها على أنها مدينة التأمل التجاوزي. النشاط يحدث في مبنيين مذهبيين: مبنى مخصص للنساء، ومبنى مخصص للرجال. ربات البيوت، والبائعون في المتاجر، والمهندسون، والتدليل، والمحامون، والأمهات، والسيدات العزباوات، وأنا - تجمعا كلنا في المبنى المقيب لهدف وحيد وهو أن تكون صامتتين. معرفة أن هذا الصمت هو المكان الذي يحيا فيه كل التعبير الخلاق، والسلام، والإشراق، والحب.

كانت تجربة نشطة بقوة ورغم ذلك كانت مهدئة. ثم أكن أريد أن تنتهي التجربة.

عندما انتهت التجربة، رحلت وأنا أشعر بأنني أكثر إشباعاً مما كنت عليه عندما وصلت. كلتي أمل، وشعور بالرضا وبهجة عميقة. معرفة أنه حتى في الجنون اليومي الذي يقذفنا من كل اتجاه بالتاكيد، هناك - صمت - استقرار الصمت.

فقط من هذا المكان يمكنك أن تقدم أفضل عمل لك وأفضل حياة لك.

أحاول أن أمنح نفسي جرعة صحية من الوقت الهادئ مرة واحدة في اليوم على الأقل - وعندما أكون في حالة جيدة، أمنح نفسي جرعة صحية مرتين في اليوم. عشرون دقيقة في الصباح، وعشرون دقيقة في المساء - تساعدني على أن أنام بشكل أفضل وأركز بشكل أعمق؛ وتزيد من إنتاجيتي ومن إبداعتي.

جربها بنفسك واعتقد أنك ستثقف على أن الساحرة الطيبة "جليندا" كانت محقة: "لقد كنت تملكين القوة دائماً". عليك أن تكون صامتاً فحسب لتجد القوة. وعندما تجدها، تكون في طريقك إلى إيجاد التعبير الأشمل حولك.

كنت أظن نفسي باحثة دائماً. وأعني بذلك أن قلبي منفتح على رؤية
- بكل الأشكال - النظام الإلهي والكمال المتقن واللذين بهما يدار
الكون.

سر الحياة يسحرني. في واقع الأمر، أضغ على متضدتي كتاباً
يسمى In Love with the Mystery، للمؤلفة "آن مورتيفي". إنه
مليء بالصور الفوتوغرافية الهادئة تذكرات بسيطة لمظمة قيمة
الرحلة المدهشة التي نحن فيها جميعاً.

إليك واحدة من الفقرات المفضلة لي:

"دع القوة تسأت. دع النشوة تتدفق. اسمح لقلبك بأن يتمدد
ويفيض بعشق هذا الكون البديع والحب، والحكمة والقوة التي أنتجت
كل ذلك. النشوة مطلوبة الآن - النشوة، التيجيل والفضل".

أجد عزائي والهامي في هذه الكلمات. في أكثر الأحيان نموق
القوة التي هي موجودة دائماً ومتاحة لنا؛ لأننا نكون متغمسين للغاية
في الفعل لدرجة أنه يغيب عن بصرنا الكون.

أتساءل كثيراً عما رآه "ستيف جوير" عندما قال كلماته الأخيرة:
"أوه، واو. أوه، واو. أوه، واو".

أتساءل عما إذا كان هذا هو التصور نفسه الذي شاركته أم
لمريض بالسرطان كان يبلغ من العمر ٢٦ عاماً في برنامجي قبل

سنوات. مع نفسه الأخير، قال ابنها: "أوه، يا أمي، الأمر بسيط للغاية".

أؤمن بأننا نجعل مساراتنا أصعب بكثير مما تحتاج إلى أن تكون عليه. معاناتنا مع طبيعة مساراتنا ومقاومتنا لها تعرقنا في إرباك وإحباط مستمرين - حينما تكون كل الأمور بسيطة. عامل الأشخاص كما تحب أن يعاملوك. وتذكر قانون الحركة الثالث لـ "نيوتن": لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه. الطاقة التي تحدثها وتطلقها في العالم سيتم ردها على كل المستويات.

مهمتنا الرئيسية في الحياة هي أن نتماشى مع الطاقة التي هي مصدر كل الطاقات، وأن نضبط ترددنا على ملأقة الحب. هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

عندما تكون هذه هي مهمة حياتك، يتم حل اللفز - أو على الأقل، لن يحيرك اللفز بعد الآن. هذا الأمر يضاعف من النشوة، التبجيل والفضل فقط.

بينما اليوم يوشك على النهاية، لم أستطع أن أتوقف عن الابتهاج بصمت. كنت أخبر نفسي: إنتي سأبلغ عامي الستين! كنت مسرورة للغاية أنني عشت فترة ملوولة للغاية لأقول هذه الكلمات وأحتفل بهذا المعنى.

سأبلغ عامي الستين. إنتي على قيد الحياة، وأتمتع بصحة جيدة، وقوية.

سأبلغ عامي الستين، ومن فضلكم لا تشعروا بالإهانة - إنتي لم أعد مضطرة إلى أن أقلق حول رأي أي شخص بشأنني (تصرفين، الأسئلة القديمة "هل أقوم بالأمر على نحو صحيح؟" "هل أعبر عن الأمر بطريقة صحيحة؟" "هل أكون ما هو من" المفترض "أن أكون عليه أو ما أنا من" المفترض "أن أكون عليه؟")

عندما بلغت عامي الستين، عرفت بالتأكيد أنني قد اكتسبت الحق في أن أكون كما أنا فقط. إنتي مطمئنة أكثر في كوني على طبيعتي أكثر مما كنت في أي وقت مضى.

لقد وصلت إلى اللحظة التي يصفها "ديريك والكوت" في قصيدته الرائعة "حب بعد حب" - "... بابتهاج/ سترحب بنفسك أنك وصلت/ إلى بابك، إلى مرأتك/ وكل واحد منكما سيبتسم في استقبال الآخر".

إنني في اندهاش من الطريقة التي تستمر بها رحلتي هنا على كوكب الأرض في التمدد. حياتي قد اتسمت بالمعجزات لفترة طويلة (وحتى قبل ذلك، بالنظر إلى أن وجودي برمته هو نتيجة لبهجة ماضية تحت شجرة أبلوط). بداياتي في التحدث في دار عبادة مسيسيبي المنهاجية - التعاليم الدينية، الصراخ، بما فيها الأشياء الروحانية - أعدتني لمستقبل من التحدث في الغلن لم أكن لأتخيله أبدًا.

والآن أريد ببساطة أن أشارك ما كنت أعطيه. أريد الاستمرار في تشجيع أكبر عدد ممكن من الأشخاص ليفتحوا قلوبهم للحياة؛ لأنني إذا كنت أعرف شيئًا على وجه اليقين، فإن فتح قلبي هذا هو ما جلب لي أكبر نجاحاتي وبهجتي الكبرى.

أكبر إنجاز لي: أنني لا أخلق قلبي أبدًا. حتى في لحظاتي الأحلك - ما بين التمرض للعنف، والحمل في عمر الرابعة عشرة، والأكاذيب والخيانة - ظللت مؤمنة، مفعمة بالأمل ومستعدة لرؤية الأفضل في الآخرين، بغض النظر عما إذا كانوا يظهرون لي أسوأ ما فيهم. استمررت في الاقتناع أنه بغض النظر عن مدى صعوبة التسلق، فإن هناك دائمًا طريقة لترك ضوء بسيط لإنارة الطريق إلى الأمام.

نخوض الحياة ونكتشف حقيقة طبيعتنا ونحدد الأشخاص الذين اكتسبوا الحق في مشاركة المساحة في قلوبنا.

هذا هو ما أعرفه على وجه اليقين أيضًا: الله هو الذي يدفعنا إلى كل ما هو في صالحنا. قوى الطبيعة تعمل لمصلحتنا، تقدم لنا موارد

الحياة بمقدار وفير. نحن البشر نحصر ما يعتبر المجال المفتوح
من المعجزات والعظمة إلى الواقع المحدود لتجارينا اليومية. لكن
يوجد شأن استثنائي في كل شأن عادي.

في بعض الأيام يجعلني الوعي الخاص بحرمة وقدسية الحياة
أجثو على رجليّ بامتنان. ما زلت أحاول أن أفهم فكرة أن الفتاة
الصغيرة التي تنحدر من ولاية ميسيسيبي والتي نشأت في ظروف
صعبة تسافر الآن على متن طائرتها الخاصة - طائرتي الخاصة -
إلى إفريقيا لمساعدة الفتيات اللواتي نشأن مثلها. نعمة مذهلة، كم
أن السلامة أمر لطيف!

لقد تعاملت مع حدث بلوغ عامي الستين بتواضع، بشكر جزيل
وبإبتهاج. أعرف على وجه اليقين أن العناية الإلهية أوصلتني بأمان
حتى الآن، والعناية الإلهية ستقودني إلى الهدف.

الوضوح



"قل لنفسك أولاً ماذا ستصبح؛
وبعد ذلك قم بما يجب أن تقوم به."
- إيكيتوس -



كنت أبلغ من العمر ٤٠ عامًا قبل أن أتعلم أن أقول لا. في سنوات عملي الأولى في التلفزيون، كنت متأثرة بنظرة الأشخاص إلي كمقدمة رعاية معطاة. بعض الأشخاص كانوا ينفقون آخر عشرة سنتات معهم لشراء تذكرة حافلة ليصلوا إلى برنامجي، يهرب الأملفان من المنزل، النساء اللواتي يتعرضن للإيذاء كن يتركن أزواجهن ويحضرن إلى عتبة باب الإستديو الخاص بي، ويأملن جميعًا أنني سأساعدهن. في هذه الأيام، كنت أبذل جهدًا كبيرًا في محاولة مني لإرجاع طفلة إلى عائلتها أو أنتظر على الهاتف مع شخص كان يهدد بأنه سيقتل نفسه. وجدت نفسي أحرر شيكًا مصرفيًا بعد شيك آخر، ويمرور الوقت استنفد هذا معنوياتي. كنت مشغولة للغاية في محاولة لإعطاء كل ما احتاج إليه مني أي شخص آخر لأقدمه له لدرجة أنني

فقدت الشعور بما كان لدي رغبة حقيقية لأقدمه. استيقظت بمرض
الإرضاء - وكثيراً ما كانت تخرج كلمة أجل من فمي قبل أن أعرف
حتى الأمر.

عرفت بالتحديد من أين جاء المرض. وجود تاريخ من الإيذاء
عني أيضاً تاريخاً من عدم القدرة على وضع الحدود. ما إن تنتهك
حدودك الشخصية وأنت طفل، حتى يكون من الصعب أن تستجمع
الشجاعة لمنع الأشخاص من سحقك. تخشى من أن يتم رفض
طبيعتك الحقيقية؛ لذا لسنوات، أمضيت حياتي أعطي كل شيء
يمكنني أن أقدمه لأي شخص تقريباً يطلب مني ذلك. كنت أشعر
بالإنهاك في محاولة لتحقيق توقعات الآخرين لما يجب أن أقوم به
وما يجب أن أكون عليه.

الشيء الذي عالجني كان فهم مبدأ النية. أقتبس من "جاري
زوكاف" مجدداً، من كتابه The Seat of the Soul: "كل فعل،
وتفكير وشعور يكونون مدفوعين بنية، وهذه النية هي فعل موجود
كفعل له رد فعل. إذا شاركنا في الفعل، فليس من الممكن بالنسبة
لنا ألا نشارك في رد الفعل. في هذه الطريقة الأكثر عمقاً، نتحمل
مسئولية كل فعل، تفكير وشعور لنا، ما يعني، لكل نية لنا".

بدأت أبحث النية وراء قولي أجل حين كنت أعني لا بالفعل.
كنت أقول أجل كي لا يغضب الأشخاص مني، كي يعتقدوا أنني
إنسانة لطيفة. كانت نيتي هي أن أجعل الأشخاص يشعرون بأنني
كنت الشخص الذي يمكنهم أن يطلبوا منه شيئاً، ويعتمدوا عليه،

في اللحظة الأخيرة، بغض النظر عما قد يحدث. وكان هذا هو ما عكسته تجاربي بالتحديد - سيل من الطلبات في كل جانب من جوانب حياتي.

بعد ذلك بفترة قصيرة بدأت أفهم هذا الأمر، تلقيت مكالمة من شخص مشهور للغاية أراد مني أن أتبرع لمؤسسته الخيرية. كان يطلب مبلغًا كبيرًا من المال، وأخبرته بأنني يجب أن أفكر في الأمر. ما فكرت فيه كان: هل هذه قضية أؤمن بها بالفعل؟ كلا. هل أعتقد أنني إذا حررت شيكًا مصرفيًا فإنه سيحدث أي فرق على الإطلاق؟ كلا. إذن لماذا سأفعل ذلك؟ لأنني لا أريد أن يمتد هذا الشخص أنني بخيلة. لم يعد هذا سببًا وجيهًا وكافيًا بالنسبة لي.

كتبته بعض الكلمات، والتي أحفظ بها الآن على مكتبي: "لن أقوم بأي شيء مجددًا أبدًا لا أشعر بأنه نابع من قلبي مباشرة. لن أحضر اجتماعًا، أو أجري مكالمة، أو أكتب رسالة، أو أساند أو أشارك في أي نشاط لا يستجيب كل نسيج من أنسجة جسدي نحوه بأجل. سأتصرف بنية أن أكون صادقة مع نفسي".

قبل أن تقول أجل لأي شخص، أسأل نفسك: ما نيتي الأصدق؟ يجب أن تتبع من أنقى جزء بداخلك، وليس من رأسك. إذا كنت مضطراً إلى طلب النصيحة، فأعط نفسك الوقت لتتبع لكلمة أجل أو لا أن تتردد بداخلك. عندما تكون حقيقية، فإن جسدك بأكمله يشعر بذلك.

أعترف على وجه اليقين أنني يجب أن أكون واضحة في البداية
حول ما كنت عليه قبل أن أتمكن من أن أهزم مرض الإرضاء. عندما
تقبلت هذا كنت حقيقية، ولطيفة ومعتاة - سواء قلت أجل أو لا
- لم يعد لدي أي شيء لأثبته. كنت أخشى في السابق من أن يقول
الأشخاص: "من تغال نفسها؟" الآن أتحدى بالشجاعة لأقف وأقول:
"هذه هي طبيعتي".

لمست متوترة بقدر كبير كما قد يتصور الأشخاص. على مدار السنين، تعلمت أن أركز طاقتي على الوقت الحاضر، وأن أنتبه جيدًا لما يحدث في كل لحظة وألا أفلق بشأن ما كان يجب أن يحدث، ما يسير بشكل خطأ أو ما قد يحدث لاحقًا. مع ذلك لأنني أضغط على نفسي كثيرًا، فإذا لم أجد طريقة لتخفيف الضغط، فسأكون غير هائلة كليًا - وربما مجنونة نوعًا ما أيضًا.

لم يخلق أحد منا للركض بلا توقف. لهذا، عندما لا تخصص نفسك الوقت والرعاية اللذين تحتاج إليهما، يثور جسدك في شكل مرض وإرهاق. كيف أستعيد نفسي؟ لا يكاد يمر يوم دون أن أناقش الأمور مع "جايل"، أغطس في حمام ساخن وأشعل شمعة واحدة أو اثنتين. قد يبدو الأمر زائفاً، لكن التركيز على شمعة مشتعلة لمدة دقيقة واحدة وأنت تأخذ نفساً عميقاً وتسترخي هو أمر مهدئ للغاية. في المساء قبل أن أنام مباشرة، لا أقرأ أو أشاهد أي شيء - بما في ذلك نشرات الأخبار التي تأتي في ساعة متأخرة من الليل - ذلك الأمر سوف يجعلني أشعر بالقلق. ولأنني لا أحب الأحلام المتقطعة، فإنني أحمي نومي من خلال التعامل مع المواقف الصعبة في أثناء ساعات استيقاظي. أحفظ أيضًا دفتر امتنان وفي نهاية يوم العمل، "أنفمس" من خلال قراءة رواية رائعة أو من خلال الجلوس مع نفسي فقط لأعود إلى تركيزي - أسمى هذا "عدم المبالاة".

بصفتها نساء فإنه تمت برمجتها على أن نضعي بكل شيء في سبيل ما هو خير وصحيح للجميع. ثم إذا كان هناك مقدار صغير متبقٍ، فربما يمكننا أن نحصل على جزء من هذا المقدار. نحتاج إلى أن نعيد برمجة أنفسنا. أعرف أنك لا يمكنك أن تعطي ما تقتد إليه بالتأكد. إذا سمحت لنفسك بأن تستنفذ لدرجة أن خزان العاطفة والروحانية لديك يكون فارغًا وتسير بحكم العادة، يخسر الجميع وخاصة أنت.

لقد سجلت حلقة في السابق بحيث ناقش مدرب الحياة مفهوم الرعاية الذاتية - وضع احتياجاتك الخاصة قبل احتياجات أي شخص آخر - ولقد أطلق الجمهور صيحات الاستهجان. شمرت النساء بالاستياء من الاقتراح البسيط وهو أنه يجب أن يضمن احتياجاتهن قبل احتياجات أبنائهن. لقد قاطعت الحديث لأوضح: لم يقل أحد إنه يجب أن تترك أبناءك وجملهم يجوعون. اقترح مدرب الحياة أن تقومي برعاية نفسك كي تكون لديك رعاية إضافية لتقدميها لهؤلاء من هم في أمس الحاجة إليك. إنها نظرية قناع الأكسجين في الطائرة: إذا لم ترتد قناعك أولاً، فلن تتمكن من إنقاذ أي شخص آخر.

لذا توقف وألق نظرة على احتياجاتك الخاصة. لا تبال. استرخ. وذكر نفسك أن هذه اللحظة بأكملها هي اللحظة الوحيدة التي تعرف أنك تملكها بالتأكيد.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن نفسك عبارة عن مرساك،
الهدية التي أهديت إليك - التي أهديت إلينا جميعًا، لنركز على هذه
اللحظة بعينها. كلما كانت لديّ مواجهة تتضمن حتى أدنى درجات
التوتر، أتوقف، أسحب نفسي عميقًا ثم أطلقه. هل سبق أن لاحظت
عدد المرات التي تجلس فيها أنفاسك لا شعوريًا؟ ما إن تبدأ في
الانتباه، حتى يفاجئك الأمر أن ترى مدى التوتر الذي كنت تحمله
بدخلك. لا يوجد شيء أكثر فاعلية من أخذ شهيق عميق وبطيء
وإطلاقه للتخلي عما لا يمكنك التحكم فيه والتركيز مجددًا على ما
هو جلي أمامك.

إليكس اعترافاً، لدي خوف من الطيران فوق المحيط. على الرغم من أنه في أي وقت أصعد على متن الطائرة تكون بمثابة رحلة الثقة، وإيمان بأحد أكبر من نفسي - الله - فإن الطيران فوق المحيط مقلق بدرجة كبيرة. (لست سباحة ماهرة) لكن عندما أكون مضطرة إلى عبور القارات، أعبّر القارات بالفعل، لأنني أريد أن أكون أكبر من خوحي. لقد اشتريت منزلاً على جبل في هاواي لأنه كان ما تخيلت أن الجنة ستكون عليه، علماً بأن في كل مرة أضطر إلى عبور المحيط الهادي لأصل إلى هناك، أتحدى خوحي.

بعد مرور يوم من رأس السنة قبل عدة سنوات، طائرني كانت محمولة جواً لفترة طويلة للغاية لنا لنخرج لعبة تكوين الكلمات ونبدأ في التفكير في وجبة الغداء. "يورانيا"، زوجة صديقي "بوب جرين"، قد أحضرت بقايا من الطعام من وجبة عشاء رأس السنة. قلت: "لا أريد المزيد من البطاطس المهروسة، سأتناول لحم الديك الرومي فقط - يفضل اللحم الداكن - والفاصوليا الخضراء". مضيفةنا الجوية، "كارين"، استندت إلى الطاولة. اعتقدت أنها كانت ستقول: "لم يتبق أي لحم داكن"، لكن بدلاً من ذلك قالت بهدوء: "هناك شرح بسيط في الزجاج الأمامي للطائرة؛ سنضطر إلى الاستدارة".

أجبت: "يا للهول".

"ربان الطائفة يريد منكم أن تربطوا أحزمتكم وتكونوا مستعدين لارتداء قناع الأكسجين".

"قناع الأكسجين؟ ما الذي سيحدث لكلاي؟" كانوا يستقون بجانبني.

قالت "كارين": "ستكون بخير. سنخفض إلى ارتفاع ١٠ آلاف قدم الآن".

كان يمكنني أن أشعر بأن قلبي يدق وصوتي يرتفع، على الرغم من أنني كنت أحاول أن أقتل هدوءها. ذهني كان يسرع: أكسجين! خطر! أكسجين! خطر! لا أستطيع أن أسبح في الماء. يا إلهي!!!

لم أتحدث، لكن "كارين" قالت فيمَا بمد إن كانتا بنفس حجم البرقوقي. "ستيدمان"، كان ثابتًا كالجلود، مسك يدي، نظر إلى عيني، وقال: "ستكونين بخير. لم يجعلك الله تصلين لهذا المكان البعيد ليتركك. تذكر هذا الأمر".

تمدد الشرخ وهشم الجانب الأيسر من الزجاج الأمامي بأكمله. كان يمكننا أن نرى الكسر من مقاعدنا. صوت صفير، وطرق، وصفير وطرق. أعرف كل الأصوات المألوفة على هذه الطائرة، وهذا كان صوتًا مختلفًا. لا أحب أن أسمع شيئًا مختلفًا على ارتفاع ٤٠ ألف قدم.

"ما هذا الضجيج يا كارين؟"

"نحن نخفف الضغط على مقصورة الطائرة، نخفض ارتفاع الطائرة سريعاً، وهذا الصوت هو صوت مضخة الأكسجين. قائد الطائرة ارتدى قناع الأكسجين، تحسباً لأي شيء".

لم أسأل: "تحسباً لماذا؟" لأننا عرفنا جميعاً الإجابة. فقل في حال إذا انفجر الزجاج الأمامي.

قائدة الطائرة، "تيري" و"داني"، استدارا بالطائرة، ورأيت الساعة: الباقي من الزمن ٢٧ دقيقة على هبوط الطائرة. فكرت، ماذا لو كنت استمعت إلى صوتي الداخلي ولم أسافر اليوم؟ أردت أن ألقي الرحلة عدة مرات في هذا الصباح. كنت أشعر بعدم التوازن، كنت أشعر بأنني أهول. اتصلت بـ "بوب جرين" وقلت: "قد لا أسافر اليوم".

قال: "لماذا؟".

"لا أشعر بأن اليوم مناسب. ما رأيك؟".

"رأيي هو أنه يجب أن تستشير صوتك الداخلي هذا الموثوق به".

استحممت، بما أن حوض الاستحمام هو المكان الذي أكره فيه بشكل أفضل، وخرجت وأنا على استعداد للاتصال بقائدي الطائرة وتأجيل الرحلة. وبعد ذلك لم أتصل بهما. لقد تجاهلت هذا الشعور. إذا لم أتجاهله، فهل كان سيتكسر الزجاج الأمامي للطائرة مع ذلك؟ بدون شك. لكن هل كنا ستعلق فوق المحيط دون وجود أي مكان لتهبط الطائرة عليه؟

نظرت إلى الساعة مجدداً: الباقي من الزمن ٢٦ دقيقة و١٢ ثانية إلى أن نهبط.

كنت سأفقد عقلي بالنظر إلى هذه الساعة؛ لذا بدأت أقرأ. خلال مدة قصيرة، شعرت بهدوء شديد. ستكون جميعاً بخير، بغض النظر عن النتيجة. صوت الصفير والطرق أصبح مصدرًا للراحة: أكسجين! الحياة! أكسجين! الحياة!

هبطنا بسلام، بالتأكد. ثم استبدال الزجاج الأمامي للطائرة، وفي اليوم التالي، قال قائد الطائرة: "يمكننا أن نساfer في أي وقت تكوينين مستعدة هيه". هل كنت أجرو على الطيران فوق المحيط مرة أخرى بهذه السرعة؟ ماذا كان الدرس بالنسبة لي؟ هل فهمته؟

أعرف على وجه اليقين أنه كلما كان نظام تحديد المواقع بداخلك غير متوازن، تنتظر كالمشكلات. حدسك هو بوصلتك. لقد فهمت الأمر. أفهم الأمر. أعرف ذلك على وجه اليقين. في الهواء تعلمت من جديد أهمية عدم الاكتراث للتشتت والاستماع إلى نفسي.

أحد أهم الأسئلة التي يمكن أن تسألها المرأة لنفسها: ما الذي أريده بالفعل - وما الذي تقول عنه روجي إنه أفضل طريقة للمضي قدماً؟ إجابتي قادتني في النهاية في اتجاه شفقي لأخدم النساء والفتيات. إنني متفهمة بشدة لما يبدو عليه الأمر أن تكوني فتاة قد عانت الإيذاء أو عاشت في فقر، وأؤمن بأن التعليم هو الباب المؤدي للحرية، قوس قزح الذي يؤدي إلى الثروة. بدأت أدرك أنه لكي أكون أكثر فاعلية، يجب علي أن أركز بشدة على استخدام وقتي واهتماماتي، ومواردي وحناني للنهوض بجيل من النساء الشجاعاات اللواتي يمتلكن أنفسهن ويعرفن نقاط قوتهن. لقد عرفت أنني لا يمكنني إنقاذ كل طفل يحتضر أو التدخل في كل حالة إيذاء. لا أحد منا يمكنه القيام بذلك. لكن إن كنت واضحة حول أكثر ما كنت أريد أن أقدمه، فإن العديد من الأشياء التي أردت أن أقدمها لم تتماش مع هذه القية وتضاءلت بطبيعة الحال.

لقد علمتني هذه السنوات التي أصبحت أركز فيها درسا قويا حول تجاهل الضغوطات الخارجية ومصادر التشبث والاستماع بدلا من ذلك إلى حدسك - هذه الإشارة التي تقول: ثابتي. يوجد شيء لا يسير بشكل جيد هنا. من فضلك توقفي وأجري تعديلا. بالنسبة لي، الشك يعني ألا تقوم بذلك في كثير من الأحيان. لا تتحركي.

لا تجيبي. لا تندفعي إلى الأمام. عندما أكون غارقة في الشك حول ما يجب أن تكون عليه الخطوة التالية، عندما يطلب مني أحد القيام بشيء أشعر تجاهه بالقليل من الحماس، تكون هذه إشارتي للتوقف فقط - أن أهدأ إلى أن تعطيني غرائزي الإذن بالانطلاق. أؤمن بأن الشك هو الطريقة التي تهمس بها روحي: إنني في تغير مستمر. لا يمكنني اتخاذ قرار لك. يوجد شيء ما غير متوازن هنا. آخذ ذلك الأمر على أنه إشارة على أن أعيد تركيزي قبل أن أتخذ القرار. عندما يدفعني الكون في اتجاه اتخاذ أفضل مسار، لا يجعلني أقول: "لعل"، "هل من المتوقع عليّ؟ أو حتى "ربما". أعرف دائمًا وعلى وجه اليقين متى تخبرني روحي بالمضي قدمًا - لأن كل شيء بداخلي ينتفض ليستجيب بـ "أجل!"

في عامي الخمسين على وجه التقريب، أصبحت منتبهة أكثر للوقت مما كنت عليه من قبل. شعرت بإدراك أساسي إلى حد كبير في قرارة نفسي بأنه كان هناك قدر متناه من الوقت المتبقي، وهذا الشعور تسلسل إلى كل شيء أقوم به، يفرض علي طريقة استجابتي في كل لحظة. هذا الشعور جعلني أكثر انتباهًا وامتثاليًا لكل تجربة، كل صحوه (يا إلهي، إنني لا أزال موجودة هنا؛ لدي فرصة أخرى اليوم لأصحح الوضع). ما زلت أحاول استيعاب كل التجارب، حتى التجارب السلبية. واستغرق الوقت، حتى إذا كان لمدة دقيقة واحدة في الصباح، لأتنفس ببطء وأتيح لنفسي الشعور بالاتصال بكل الملاحظات الأخرى التفسيرية والمحركة في هذا العالم وما وراءه. لقد وجدت أن تقدير علاقتك للأبد يجعل مما هو متناه سائفًا أكثر.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن تخصيص الوقت لنفسك لتكون على طبيعتك ضروري لإنجاز مهمتك بصفقتك إنسانًا؛ لذا أخصص لنفسي الوقت في العطلات. أحيانًا أمضي اليوم بأكمله وأنا مرتدية بيجامتي، أحيانًا أنظم جلسة روحية تحت الأشجار نتاجي فيه مع الطبيعة. في معظم الأوقات لا أقوم بأي شيء - أسمىه عبثًا - وأترك عقلي وجسدي يزيلان الضغوطات. كلما أخطئ وأفوت أحد العطلات، ألاحظ تغيرًا معنويًا في حالتي المزاجية لبقية

الأسبوع. أعرف بالتأكيد أنك لا يمكن أن تعطى لكل شخص آخر ولا تعطى لنفسك. سينتهي الأمر بك إلى أن تكون عديم الجدوى، أو في أحسن الأحوال، أقل مما يمكنك أن تكون عليه لنفسك ولعائلتك ولعملك. املاً البشر بداخلك لمصلحتك. وإذا كنت تعتقد أنه لا يوجد وقت للقيام بذلك، فما تقوله بالفعل هو: "ليست لدي حياة لأهبها لنفسي أو لأعيش نفسي". وإذا لم تكن لديك حياة لتعيشها لنفسك، إذن لماذا أنت موجود هنا؟

قبل حوالي عقد من الزمان تعلمت درساً كبيراً. الهاتف كان يرن دائماً في أيام العطلات، عندما كنت أخصص هذه الأيام لوقتي كنت أجيب على الهاتف وأشعر بالغضب والانتقام من الشخص الذي اتصل. قال لي "ستيدمان" في إحدى هذه المناسبات: "إذا لم تكوني ترغبين في التحدث، فلماذا تواصلين رفع سماعة الهاتف؟" لحظة من الإدراك: فقط لأن الهاتف يرن لا يعني أنني يجب أن أجيب عليه. أتحكم فيما أفعله بوقتي. نتحكم جميعاً فيما نفعله بوقتنا، حتى عندما يبدو الأمر خارج نطاق السيطرة. احم وقتك. إنها حياتك.

نصرف في مرات كثيرة على أن نحصل على أفضل ما في كل الأشياء
لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها أن نضمن
"نوعية الحياة" لأنفسنا. يمكنني أن أتجاهل نفسي في كل طريقة
أخرى، لكن إذا كانت لدي أجمل ساعة أو حافظة نقود أو سيارة أو
قدم مربعة، أبدأ أخبر نفسي بأنني الأفضل وكم أنتي أمتحق أن
أحصل على أفضل مما هو أفضل.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو: الحصول على أفضل
الأشياء لا يحل محل أن تكون لديك أفضل حياة. عندما تتغلى عن
الرغبة في الكسب، تعرف أنك في طريقك بالفعل.

لم أعتقد مطلقاً أنني سأسمع نفسي أقول ذلك، لكنني نشأت على الاستمتاع برفع الأثقال. إنني أستمتع بشعور القوة والانضباط اللذين يأتيان عندما تكون المضلات مجبرة على المقاومة. الأفضل من ذلك، رفع الأثقال قد علمني شيئاً حول الحياة.

لقد جربت المواعيد المختلفة - رفع الأثقال كل يوم، مرة كل يومين، يومين ويوم للراحة. النهج اليومي كان الأقل فاعلية؛ رفع الأثقال بشكل منتظم يبدأ في تدمير النسيج العضلي. الأمر نفسه ينطبق على العقل والروح. دون أن تمنح نفسك الفرصة لتجديد النشاط، تبدأ في تدمير كل الأنسجة الضامة لحياتك.

أن تبقى على كل شيء بشكل منتظم يعتبر أمراً مجهداً. تحتاج إلى أن تعطي نفسك لحظات لترتاح. قلت ذات مرة لمساعدتي إنه لمجرد أن لدي عشر دقائق غير مشغولة على جدول أعمالي لا يعني أنني أريد أن أملاها. قلت: "دعيني أفعل ما تنصح به فلسفتي". عنى هذا أن الاستراحة كانت يجب أن تكون جزءاً من عملي اليومي الروتيني.

لذا بدأت أضغ على جدول أعمالي لحظات قليلة من الهدوء - لحظات بحيث لا أقوم بأي شيء لمدة عشر دقائق على الأقل. أحياناً أحاول أن أداعب كلبتي، أو أعب معه لعبة إحضار الكرة. أو أقزم، أو

أجلس صامتة على مكتبي فقط. إن هذا الأمر يفعل المعجزات. كلما أعطيت لنفسك هذه الاستراحات قصيرة المدة، أجد أن لديّ طاقة أكبر، وأكون في حالة مزاجية أفضل لكل الأعمال التي تأتي بعد ذلك. أعرف على وجه اليقين أن بعض التجديد يكون مفيداً. لا أحمل حتى أية وخزة من الشعور بالندم حول إعطاء نفسي هذا الوقت. إنني أعيد تزويد خزاني بحيث عندما تبدأ المرحلة التالية، سأكون متحمسة ومستعدة لكل ما هو قادم - مجددة كلياً.

كنت أعتقد دائماً أنني أعرف السبب في أن التمرينات ضرورية -
الايكون لديك أهداف كبيرة - لكنني لم أفهم السبب الحقيقي قبل
زيارتي مدينة جوهانسبرج في عام ٢٠٠٥. كنت أزور ليديرشيب
أكاديمي للفتيات، المدرسة التي كنت أبتها في ذلك الوقت، وعرفت
أن هناك الكثير من الأمور على جدول أعمالي. كنت منهكة بشدة
عندما وصلت، وبالتالي في الساعة السابعة من صباح اليوم التالي،
قررت عدم النهوض وممارسة التمرينات. بدلاً من ذلك، ظلت
على الفراش لساعة إضافية لأحظى بالراحة. كان هذا عذري في
اليوم الأول. بحلول اليوم الثالث، كان الأمر يتعلق بجهاز المشي.
لم يعجبني الأمر - ليس داعماً مريحاً بدرجة كبيرة لركبتي. بعد
ثلاثة أيام من عدم ممارسة التمرينات، إصراري على المحافظة
على لياقتي البدنية قد تبدد. من الأسهل أن أكذب على نفسي: أنني
منهكة بشدة، مشغولة للغاية، ليس هناك وقت كاف - كلها جزء من
دوامة الهبوط.

لسوء الحظ بالنسبة لي، الإصرار على ممارسة التمرينات مرتبط
بشكل مباشر بالإصرار على تناول الطعام بشكل صحي - إذا ضعف
أحدهما، ضعف الآخر أيضاً.

لم يكن يروفتي الطعام في الفندق؛ لذا قدمت طلباً خاصاً لشيء
يمكن أن يقدمه أي شخص: البطاطس المهروسة. الطهارة لم تكن
لديهم مشكلة في إعداد بعض البطاطس المهروسة. وبالتالي تناولت
البطاطس المهروسة والخبز كل ليلة طوال مدة إقامتي، والتي كانت
لمدة عشرة أيام. عشرة أيام من تناول الأطعمة التي تحتوي على
نسبة عالية من السكريات ممزوجة بعدم ممارسة أي تمارين
تساوي ٥ كيلوجرامات إضافية بالنسبة لي.

الأسوأ حتى من اكتساب الوزن كان الشعور الذي انتابني - شعور
بالإرهاق، شعور بالخمول. عانيت فجأة ألماً وضغوطات لم أكن
أعرف أنها موجودة.

أها! لقد فهمت الأمر في النهاية: عندما ترعى وتدعم جسدك،
فيإنه يبادللك الأمر. إن أساس هذا الدعم هو التمرين، شئت أم أبيت.
الفائدة الأهم هي طاقة أكبر؛ التحكم في الوزن يعتبر مكافأة. أعرف
على وجه اليقين أن العناية بجسدك، بفض النظر عما قد يحدث،
هي استثمار، والعائد لا يقدر بثمن.

من بين الأشياء العديدة التي تعلمتها من كتاب A New Earth للكاتب "إيكهارت تول" كانت: إنني لا أعبر عن جسدي. بعد دراسة أفكار "تول" بدقة، شعرت باتصال أكبر بالوعي، أو الروح أو الروح الداخلية - أيا كانت تسميتك المخلوق عديم الشكل والذي هو جوهر طبيعتنا. فكرت في كل السنوات التي ضيعتها، أكره نفسي وأنا سميئة وأرغب في أن أكون نحيلة؛ أشعر بالذنب حول كل قطعة من الكرواسون، ثم أتخلي عن الكريهيدرات، ثم أصوم، ثم أتبع حمية غذائية، ثم ألتقي عندما لا أتبع حمية غذائية، ثم أتناول كل شيء أريده قبل موعد الحمية الغذائية التالية (يوم الاثنين أو بعد العطلات أو في الحدث الكبير التالي). كل هذا وقت ضائع، أكره التفكير في قياس الملابس، أتساءل ما الذي يتوافق مع مقاسي، أي رقم سيقوله الميزان. كل هذه الطاقة كان يمكنني أن أمضيها في أن أحب ماهية الأمر.

ماهية طبيعتي، وماهية طبيعتك... أعرف على وجه اليقين أننا لا نعبر عن أجسادنا أو نعبر عن الصورة التي نحملها له. لكن لأن ما تولي اهتماماً به يلوح بشكل أكبر - في هذه الحالة، حرفياً - فكامل تركيزي على الوزن جعلني أسمن بالفعل. يمكنني أن أنظر إلى صورة من أية فترة في حياتي، والشيء الأول الذي يتبادر إلى ذهني ليس

الحدث أو التجربة، وإنما وزني ومقاسي؛ لأن هذه هي الطريقة التي
نظرت بها إلى نفسي (وحكمت بها على نفسي) - من خلال منظور
الأرقام. يا له من وقت ضائع.

لقد توقفت عن النظر إلى الميزان - فإنتني لن أسمح لرقم بأن
يحدد طريقة نظرتي إلى نفسي أو ما إذا كنت أستحق يوماً سعيداً
بعد الآن. كانت صبيحة لإدراك مدى السطحية والضالة التي كنت
عليها. أنت لا تعبر عن جسدك، وبالتأكيد أنت لست الصورة التي
عليها جسدك.

أحاول ألا أضيع الوقت - لأنني لا أريد أن أضيع نفسي. أعمل على
عدم السماح للأشخاص الذين يحملون طاقة مظلمة باستهلاك أية
دهيقة من الدقائق الخاصة بي على كوكب الأرض هذا. لقد تعلمت
هذا بالطريقة الصعبة، بعد تبديد ساعات من نفسي ووقتي، والذين
يعتبران مترادفين عندما تفكر في الأمر. لقد تعلمت من تجاربي
المتعلقة بالانغماس في خلل الآخرين الناتج عن الفرور أن ظلامهم
يسرق منك ضوءك - الضوء الذي تحتاج إلى أن تكون عليه لنفسك
وللآخرين. الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن الطريقة التي
تقضي بها وقتك تحدد طبيعتك. وأريد أن يكون أثر ضوئي مستمرًا
للأبد.

أجل، أعترف بذلك صراحة: أملك الكثير من الأحذية. أملك أيضاً الكثير من بناطيل الجينز، ومجموعة كبيرة من الثوب المخططة السوداء، مقاس ٨ وقابلة للتمدد. بالإضافة إلى القمصان التي بلا أكمام والقمصان القطنية والسترات الصوفية. بمعنى آخر، لدي مشكلة تتعلق بأنني أملك الكثير من الأغراض. بدأت أسأل نفسي هذا السؤال: هل تمرز أغراضي من البهجة، والجمال، والفائدة، أم أنها مجرد عبء؟ لقد قررت أن أحتفظ فقط بما يبهجني أو يبرز من سمادتي. الخبير التنظيمي "بيتر والش" يقول في كتابه "Enough Already! أن منازلنا" يطفى عليها الأغراض (وحياتنا) تغطيها الومود الفارغة التي لم تشبعها الأغراض... في شراء ما نريده، نأمل أن نحصل على الحياة التي نريدها.... (لكن) السعي وراء الحياة التي نريدها بجمع المزيد من الأغراض هي عبارة عن شارع مسدود". هذا هو ما أعرفه: المزيد من الأشياء لا تجعلك تشعر بأنك أكثر حيوية. مع ذلك فإن الشعور بأنك أكثر حيوية هو جزء من إشباع ذاتك الحقيقية. هذا هو السبب لخلقنا. التبذير المادي يتعلق بما هو أكثر بكثير من الأشياء الفعلية نفسها. بالرغم من أننا نعرف أننا نحتاج إلى التخلي عن الأشياء، فإن القيام بذلك يؤدي إلى الشعور بالقلق. مع ذلك أعرف أن التخلي عن الأشياء

يتترك مساحة للمزيد من الأشياء الآتية. هذا ينطبق على علاقاتنا
وليهم على الأحذية فحسب بل على كل الأشياء. تنظيف المنزل -
حرفياً ومجازياً - هو طريقة رائمة للضغط على زر تجديد النشاط.
توجد أنواع لطرق كثيرة للتخلص من الفوضى في حياتك - وهذه
الأنواع ليست لها علاقة بإهداء الأحذية فحسب.
قل الحمد لله على القرارات التي لا تدعم الرعاية الذاتية، القيمة
الذاتية وتقدير الذات.

اسأل نفسك عما إذا منحك الأشخاص في حياتك الطاقة
وشجعوا تقدمك الشخصي، أم أنهم عرقلوا هذا التقدم بدنياميكيات
مختلفة وسيناريوهات قديمة. إذا لم يدعموك كإنسان محب، منفتح،
حر وعفوي، فقل وداعاً!

ضع حداً للأنماط الراكدة التي لم تعد تفيدك.
في العمل، لا تقلل من "فوضى" عدم الفاعلية فحسب، وإنما اسع
أيضاً لخلق عبء عمل متوازن وجعل عملك نشطاً، وملهماً، ومتعاوناً
وقوياً للآخرين.

أريد أن أكون نحيلة وفي صحة جيدة من أجل المستقبل، وأنقض
الفبار من أجنحتي. أعرف على وجه اليقين أن القيام بذلك سيجعل
من الأسهل الطيران. كفى أموراً لا تعزز طبيعتنا. هذا هو الجانب
الحقيقي للتخلص من الفوضى، عملية متطورة دائماً وأنت تقترب
أكثر من الذات التي كان من المفترض أن تكون عليها.
توديع الأحذية الكثيرة هو بداية جيدة للغاية.

القوة

"عندما تعرف المزيد، فإنك تعمل بشكل أفضل".
- مايا أنجلو -



كلما سمعت أغنية "بول سايمون" *Born at the Right Time*، أعتقد أنه لا بد أنه يفني عني. جئت إلى العالم في عام ١٩٥٤ في ولاية مسيسيبي - أكثر ولاية بها حالات إعدام دون محاكمة من أية ولاية أخرى في الولايات المتحدة الأمريكية - في الوقت الذي عندما تكون إنساناً أسود البشرة يسير في الشارع ولا تتطفل على الآخرين قد يعرضك لتهمة أو سخرية من قبل أي رجل ذي بشرة بيضاء. في الوقت الذي تحصل فيه على وظيفة جيدة كان يعني العمل لعائلة "لطيفة" وبيضاء البشرة والتي في أسوأ الفروض لم تنادك بالزنجي في وجهك. في وقت سادت فيه قوانين جيم كرو، في وقت انتشر فيه التمييز العنصري، والمعلمون ذوو البشرة السوداء يكادون يكونون متعلمين، وكانوا مجبرين على استخدام كتب مدرسية ممزقة وكانوا منبوذين عن المدارس التي بها أشخاص ذوو بشرة بيضاء.

برغم أنني ولدت في العام نفسه، فإن موسم التغيير قد بدأ. في عام ١٩٥٤ أصدرت المحكمة العليا في القضية التي تعرف باسم براون ضد مجلس التعليم حكماً ينص على أن لأصحاب البشرة السوداء الحق في المساواة في التعليم. الحكم أنعش أملاً في أن الحياة يمكن أن تكون أفضل لأصحاب البشرة السوداء في كل مكان. لقد كنت مؤمنة دائماً بأن الإرادة الحرة هي حق مكتسب بالولادة، وجزء من خلق الكون لنا. وأعرف على وجه اليقين أن كل روح ترغب في أن تكون حرة. في عام ١٩٩٧، بينما كنت أستمع لتأدية دور "سيث" في فيلم *Beloved*، نظمت رحلة على طول جانب من السكة الحديدية السرية. أردت الاتصال بالشمور بأن أكون جارية تتجول في الغابات، أشق طريقتي للشمال لحياة بعيدة عن المبودية - حياة بحيث كان يعني كوني حرة، في أبسط مستوى لها، عدم وجود سيد يملكي عليك ما يجب أن تفعله. لكن عندما كنت معصوبة المينين، تم اقتيادي إلى الغابة، وتركت وحيدة لأفكر في أي اتجاه سيقودني إلى "المنزل الآمن" التالي، فهمت للمرة الأولى أن الحرية لا تتعلق بالأ يكون لديك سيد، بل الحرية تتعلق بأن يكون لديك خيار.

في الفيلم، توضح "سيث" كيف كان يبدو الأمر أن تسافر في رحلة مضنية للحرية: تقول: "يبدو الأمر كأنني أحببت (أطفالي) أكثر بعد أن وصلنا إلى هنا. أوريما عرفت أنه طوال فترة إقامتنا في ولاية كنتاكي... أنهم لم يكونوا ملكاً لي لأحبهم بالفعل... أحياناً أسمع أبنائي، أسمعهم وهم يضحكون ضحكة لم أسمعها قط.

في البداية شعرت بالذعر، شعرت بالذعر من أن شخصًا ما قد يسمعونهم يعترية الغضب، ثم تذكرت أنهم إذا ضحكوا بشدة إلى أن يشعروا بالآلام، ستكون هذه الآلام الوحيدة التي يصابون بها طوال اليوم". تقول أيضًا: "كنت أستيقظ في الصباح وأقرر لنفسي ما سأفعله في اليوم"، كما لو أنني أفكر: تخيلي، إنتي أقرر.

خلال تصوير الفيلم، كنت أقول هذه الأسطر مرارًا وتكرارًا، مستثمرة القوة التي كانت تحملها. في السنوات التي تلت الفيلم، كلمات "سيث" بقيت معي - أبتهج بها يوميًا. أحيانًا تشغل تفكيري الأول قبل أن أنهض من الفراش. يمكنني أن أستيقظ في الصباح وأقرر لنفسي ما سأفعله في اليوم - تخيلي، إنتي أقرر. يا لها من نعمة.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أننا جميعًا نحتاج إلى أن نحافظ على هذه النعمة - أن نستمع بها بدلًا من أن نمتبرها أمرًا مسلمًا به. بعد المئات من القصص التي سمعتها عن الأعمال الوحشية حول الكرة الأرضية، أعرف أنك إذا كنت امرأة مولودة في الولايات المتحدة الأمريكية، فأنت واحدة من أكثر النساء حظًا في العالم. خذي حظك واحملي حياتك لأسمى رسالة لها. أدركي أن الحق في اختيار مسارك الخاص هو ميزة مقدسة. استخدمها، وفكري مليًا في الفرصة.

لقد كنت أحب الجلوس في المنزل دائماً. أعرف أن هذا قد يكون من الصعب تصديقه، نظراً لجدول أعمالي الممتلئ، لكنني عادة أتوجه إلى المنزل مباشرة بعد العمل، أنهي وجبة العشاء قبل الساعة السابعة مساءً، وأصعد على الفراش في الساعة التاسعة والنصف مساءً. حتى في عطلات نهاية الأسبوع، المنزل هو مكان خروجي المفضل في كل الأوقات. بما أنني أمضيت معظم حياتي في فترة البلوغ تحت الأضواء، فمن المهم بالنسبة لي أن أجتزئ مساحة خاصة - ملاذاً - منزلاً آمناً.

قبل سنوات، أخبرتني "جولدي هاون" بأنها أنشأت ملاذها الآمن بإعلان منزلها منطقة خالية من النسيمة. كجزء من عملها في حملة ووردز كان هيل، حملة قومية للقضاء على العنف اللفظي، هي وأفراد عائلتها تمهدوا باستبدال الكلمات التي تشجع وتبني بالكلمات التي تقلل من شأن المرء وتلحق به ضرراً. خيارها باستخدام أسلوب راق متماسك مع حقيقة نقلتها إلي "مايا أنجلو" ذات مرة وقالت: "إنني مقتنعة بأن ما هو سلبي له قوة - وإذا سمحت له بأن يقيم في منزلك، في ذهنك، في حياتك، فإنه يمكن أن يسيطر عليك. هذه الكلمات السلبية تصعد على المصنوعات الخشبية، وعلى الأثاث وعلى الشيء التالي الذي تعرفه، هي على جلدك. العبارة السلبية سامة".

أعرف بنفسى مدى الأذى الذى يمكن أن تسببه الكلمات السلبية. فى بداية مسيرتى المهنية، عندما بدأت صحف الفضائح بنشر أشياء غير حقيقية حولى، كنت أشعر بأننى محطمة. شعرت بأنه تمت إساءة فهمى بدرجة كبيرة. وأهدرت الكثير من الطاقة فى القلق حول ما إذا سيصدق الأشخاص هذه الافتراءات. كنت مضطرة إلى أن أقاوم الرغبة فى أن أتصل بأي شخص على الهاتف قد شوه سمعتى وأدافع عن نفسى.

كان هذا قبل أن أدرك ما أعرفه الآن على وجه اليقين: عندما ينشر شخص ما أكاذيب حولك، فإن الأمر لا يتعلق بك على الإطلاق. التنمية - سواء على شكل إشاعة تجتاح الأمة أو جلسة للشكوى بين الأصدقاء - تعكس عدم ثقة هؤلاء الأشخاص الذين يبادرون بالأمر. عندما يبدر منا فى كثير من الأحيان عبارات سلبية حول الآخرين من دون علمهم، فإنه بسبب أننا نريد أن نشمر بالقوة - وذلك عادة يرجع إلى أننا نشمر بالضعف، نشمر بأننا عديمو الجدوى ولنسنا شجعاناً بدرجة كبيرة بطريقة ما لنكون صرحاء.

الكلمات المؤذية ترسل رسالة - لنا ولهؤلاء الأشخاص الذين نشاركهم الرسالة على حد السواء - أننا لا يمكن أن نكون موضع ثقة. إذا كانت هناك إنسانة على استعداد لتعويبه سمعة "صديقة"، فلماذا لن تكون على استعداد لتحط من قدر صديقة أخرى؟ التنمية تعنى أننا لم نتجراً على التحدث بصراحة للأشخاص الذين تكون على خلاف معهم، وبالتالي نحط من قدرهم. الكاتب المسرحي

"جولز فيشر" يسميها ارتكاب جرائم قتل بسيطة: النميمة هي محاولة اغتيال نفذها شخص جبان.

نحن نعيش في ثقافة مهووسة بالنميمة - من الذي يرتدي هذه الملابس، من يقابل من، من المتورط في الفضيحة الأخيرة، ما الذي سيحدث إذا أعلننا أن منازلنا، علاقاتنا، حياتنا منطقة خالية من النميمة؟ سنتفاجأ على الأرجح بكم الوقت الذي نخصصه للقيام بالأعمال الأهم - نبني أحلامنا بدلاً من أن نشوه سمعة الآخرين. سنملأ منازلنا بروح من الصدق تجعل الزائرين يرغبون في إلقاء أحاديثهم والبقاء لفترة قصيرة. وسنتذكر أنه على الرغم من أن الكلمات لديها القدرة على الدمار، فإن لديها قدرة أيضاً على العلاج.

بعض الأشخاص قد يجدون أنه من المفارقة أنني لم أكن مشاهدة للتلفزيون بدرجة كبيرة مطلقاً. بصرف النظر عن إعادة عرض حلقات المسلسل التلفزيوني القديم The Andy Griffith Show، فإنني توقفت عن الانتظام في مشاهدة المسلسلات التلفزيونية الكوميدية في الليلة التي توقفت فيها "ماري تايلور مور" عن تقديم مسلسلات تلفزيونية كوميدية. في المنزل، أفتوت نشرات الأخبار التي تأتي في ساعة متأخرة من الليل لأنني لا أريد أن أمتص كل هذه الطاقة السلبية قبل النوم مباشرة - وهي المصطلحات، نادراً ما يكون لديّ تلفزيون في غرفة نومي. في الأيام التي ألقى فيها نظرة على القنوات التلفزيونية، يكاد يكون من المؤكد أن أجد على الأقل مسلسلاً واحداً يتضمن استغلالاً أو عنفاً ضد النساء.

في أيامي الأولى على الهواء، كنت ملومة على عدم مهنتي في التلفزيون دون أن أعلم حتى بالأمر - كل ذلك تحت مسمى "الترفيه". في أحد الأيام أنا وفريق إعدادي سجلنا حلقة مع أحد الأزواج الذي تم ضبطه في فضيحة، وهناك على خشبة مسرحنا أمام ملايين المشاهدين، سمعت الزوجة للمرة الأولى أن شريكها كان خائناً. إنها لحظة لم أنسها قط. الإذلال واليأس اللذان يبدوان على وجه هذه المرأة جعلاني أشعر بالخجل من نفسي لوضعها في

هذا الموقف. منذ ذلك الحين قررت ألا أكون جزءاً مرة أخرى من برنامج يهين، أو يهرج أو يحط من قدر إنسان آخر مطلقاً.

أعرف على وجه اليقين أن ما نركز عليه هو ما أصبحنا عليه - كما تفكر أية امرأة، كذلك تفكر هي على هذا النحو. إذا استوعبنا ساعة تلو أخرى من الصور والرسائل التي لا تعكس نألقنا، فلا عجب في أننا نتجول ونحن نشعر بأن طاقة حياتنا مستنزفة. إذا شاهدنا العشرات من الأعمال الوحشية كل أسبوع، فإنه يجب ألا يدهشنا أن أطفالنا يرون العنف كطريقة مقبولة لحل الخلاف.

كن هذا التغيير الذي تريد أن تراه - هذه هي كلمات أعيش عليها. بدلاً من التقليل من الشأن - ارتقي. بدلاً من الهدم، أعد البناء. بدلاً من التضليل، أضئ الطريق بحيث يمكن لكل واحد منا الوقوف على أرض أكثر ارتفاعاً.

ما أنا هنا، أجلس في الحصة الخامسة لصف مادة الجبر للسيد "موير"، أتخوف من الامتحان الذي نحن على وشك أن نجريه، وحينها يتم إعلان خبر على نظام الاتصال الداخلي يطلب منا أن نذهب إلى قاعة الاجتماعات لسماع ضيف متحدث مميز. مرحى، لقد نجوت! أقول لنفسي، أتوقع أن هذا سيكون نهاية صف مادة الجبر اليوم.

هروبي هو الشيء الوحيد الذي يتبادر إلى ذهني بما أن زملائي في الصف وأنا ندخل الحجر، في طابور. أجلس على مقعدي وأستعد للشعور بالملل وأنام في تجمع آخر أيضًا. لكن عندما يتم تقديم المتحدث بصفته رجل الدين "جيسي جاكسون"، أحد نشطاء الحقوق المدنية والذي كان مع "مارتن لوثر كينج" في يوم اغتياله، جلست بشكل مستقيم بعض الشيء. ما لا أعرفه حتى الآن هو أنني على وشك أن أسمع خطاب العمر.

كان ذلك في عام ١٩٦٩، لأنني كنت طالبة أحصل على درجات مرتفعة بدءًا من امتياز وحتى جيد جدًا، اعتقدت أنني أفهم بالفعل أهمية بذل قصارى جهدي. لكن في ذلك اليوم، أشعل رجل الدين "جاكسون" الحماس بداخلي والذي غيّر من الطريقة التي أنظر بها للحياة. خطابه كان حول التضحيات الشخصية التي بذلت لنا

جميعاً، بغض النظر عن كيف جاء أجدادنا إلى هنا. تحدث عن هؤلاء الأشخاص الذين رحلوا قبلنا، الذي مهدوا الطريق لنا لنجلس في مدرسة ثانوية مشتركة في مدينة ناشفيل. لقد أخبرنا بأن ما ندين به لأنفسنا هو التميز.

قال: "التميز هو أفضل رادع للتمييز العنصري"، لذا، كونوا متميزين".

لقد أخذت كلامه بجدية. في هذه الليلة ذهبت إلى المنزل، ووجدت بعض الورق المقوى، وصنعت لافتة أقبل فيها تحديده. لصقت اللافتة على مرآتي، بحيث بقيت طوال سنواتي الجامعية. بمرور الوقت أضفت حكمتي الخاصة: "إذا أردت أن تكون ناجحاً، فكن متميزاً"؛ وإذا أردت أفضل ما يجب أن يقدمه لك العالم، فقدم للعالم أفضل ما لديك".

هذه الكلمات قد ساعدتني على أن أتجاوز الكثير من العقبات، حتى عندما كان واضحاً أفضل ما لديّ بدرجة أقل. إلى يومنا هذا، التميز هو نيتي. أن أكون متميزة في إهدائي، أن أكون متميزة في الحنان، أن أكون متميزة في الاجتهاد، أن أكون متميزة في الكفاح والنضال. بالنسبة لي، كوني متميزة يعني دائماً بذل قصارى جهدي الشخصي. في كتاب The Four Agreements للمؤلف "دون ميغويل رويس"، الاتفاق النهائي هو هذا الأمر فقط: ابذل قصارى جهدك دائماً. أعرف على وجه اليقين أن هذا هو المسار الأكثر إشباعاً للحرية الشخصية. يقول "رويس"، أفضل ما لديك يتفاوت من يوم

إلى يوم، اعتماداً على شعورك. بغض النظر عما قد يحدث. قدّم
أفضل ما لديك في كل ظرف بحيث لا يكون لديك أي مبرر للحكم
على نفسك وخلق حالة من الشعور بالذنب والخزي. عش بحيث إنه
في نهاية اليوم، يمكنك أن تقول: "لقد بذلت قصارى جهدي". هذا
هو ما يمنيه أن تتفوق في المهمة الرائعة تعيش حياتك على النحو
الأفضل.

والسدي ربي بداخلي فكرة أن كون المرء مدينًا هو أمر مفزع. في منزلنا، يكاد يكون هذا الأمر دليلاً على خلل في الشخصية، وأشبه بالكسل وما أسماه بـ "العيب"، لذا عندما ابتعدت عن المنزل وكنت مدينة بـ ١٨٠٠ دولار خلال عام، شمريت بأنني قد فشلت. لم أخبر والدي قط، كما لم أجروا على اقتراض أموال منه.

بدلاً من ذلك، حصلت على قرض موحد بفائدة ٢١٪، كنت أتناول الكثير من رقائق الحبوب بالزبيب على وجبة المشاء، واشترت أرخص سيارة يمكنني تحمل كلفتها - كنت أسميها "دلوًا يسير على عجلات"، لكنها كانت توصلني وتحضرني من العمل. تبرعت لدار العبادة، وتسوّقت لشراء ملابس مرة واحدة فقط هي السنة.

لقد سددت الديون التي تساوي ١٨٠٠ دولار وتمهدت بالأشترى أكثر مما يمكنني سداد ثمنه. لقد كرهت الشعور الذي انتابني من الإنفاق الزائد بالفعل.

كان والسدي يدخر المال لأجل كل شيء يمثل أهمية - الفسالة والمجفف، وثلاجة جديدة. عندما تركت المنزل في مدينة ناشفيل في عام ١٩٧٦، كان لا يزال لم يشتري تليفزيونًا جديدًا. قال إن الأموال ليست كافية. عندما تم بث برنامج ذا أوبرا وينفري شو على الصعيد الوطني، هذا هو أول شيء اشتريه له - تليفزيونًا ملونًا، مدفوعًا نقدًا.

السبب في أن أي شخص يختار أن يعيش حياة بها ديون كان يمثل
لي حيرة دائمة. لن أنسى أبداً زوجين ظهرا في برنامجي للتحديث
حول ضاقتهم المالية. لم يمر على زواجهما سوى تسعة أشهر
فقط، لكن علاقتهما كانت تنهار بالفعل تحت حجم إنفاق ضخمة.
لقد تحملا معظم تكاليف حفل زفاف الشاطئ في المكسيك، بدفمان
أموالاً لغرف الفندق وعلاجات المنتجع الصحي لبعض مدعويهم،
والكرنند والفياليه مينيون كوجبة العشاء في الزفاف، ومشرب
مفتوح. في الجانب الآخر من هذا الحدث المبارك كانت فواتير
البطاقة الائتمانية تقدر بـ ٥٠ ألف دولار تقريباً. لم يتضمن هذا مبلغاً
بقية ٩٠٠٠ دولار والتي اقترضها الزوج من الخطة التقاعدية لشراء
خاتم الخطوبة. السعي وراء جعل عطلة نهاية الأسبوع قصة خيالية
قادهما إلى كابوس استمر لسنوات.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو: عندما تعرف نفسك
بالأشياء التي يمكن أن تحصل عليها بدلاً من رؤية ما تحتاج إليه
بالفعل لتكون سعيداً وراضياً، لا تعيش بما يتجاوز مواردك المالية أو
بما يفرض أعباء عليك فحسب، وإنما تعيش كذبة أيضاً.

لهذا فإن كونك مثقلاً بالفواتير يجعلك تشعر بخوف كبير.

إنك لا تكون على طبيعتك. وعندما تحرر نفسك من الديون،
تخلق مساحة لتشتري بهدف - لتضيف إلى حياتك أشياء هادفة.

لا أزال أفكر ملياً قبل شراء أي شيء. كيف سيتناسب هذا مع
ما أملكه بالفعل؟ هل أنا مستغرقة في الوقت الحاضر فقط؟ هل

يمكن أن يكون هذا الشيء ذا فائدة حقيقية لي أم أنه مجرد شيء يجب أن أملكه؟ لا أزال أتذكر الوقت، قبل سنوات، عندما كنت في متجر للتحف والبائع أراني منضدة تزيين رائعة بها مرايا وأدراج خفية تعود للقرن الثامن عشر. كانت لامعة للغاية إلى حد أن خشب الكرز بدا كأنه يستجيب. لكن وأنا واقفة أفكر مليًا فيما إذا كنت سأشتريها، قلت للرجل: "أنت محق - إنها منضدة جميلة ولم أر منضدة تشبهها إلى حد كبير قط - لكنني لا أحتاج إلى منضدة تزيين بكل هذه البهرجة". أخذ نفسًا متفطرًا ورد: "يا سيدتي، لا أحد هنا يشتري أي شيء بسبب حاجته إليها - هذه كنوز يجب الاستمتاع بها". بالتأكيد. فكرت قائلة: حسنًا، دعني أذهب إلى متجر "الاحتياجات"؛ لأن ما أبحث عنه بالفعل هو لوازم المستوفد. لم أحتج إلى منضدة التزيين فحسب، وإنما لم تكن لدي مساحة لها أيضًا.

لأكون منصفة، السيد البائع كان محقًا - توجد بعض الأشياء التي يجب تمييزها والاستمتاع بها بالفعل.

لكنني أعرف على وجه اليقين أنك تستمتع بكل شيء أكثر بكثير عندما لا تبالغ في تحقيق الأهداف. هكذا تعرف أنك تسوق بذكاء: تجلب للمنزل مشتريات، لا يوجد شعور بالندم، وأيا كان ما اشتريته فإنه يجلب لك شعورًا بالرضا بعد مرور عشرة أيام على عملية الشراء بخلاف تشعربه عندما تشتريه في البداية.

في عام ١٩٩٨ كنت في متجر تيفانيز أحاول أن أحسم أمري بين أنيتين خزفيتين. كنت في حيرة من أمري، وفي النهاية قال صديقي الذي اصطحبته في التسوق: "لم لا تشتري الأنيتين؟ يمكنك تحمل تكلفتهم". لا أزال أتذكر أنني فكرت: يا إلهي... أستطيع. أستطيع. أستطيع أن أشتري كليهما! بدأت أقفز صعدًا وهبوطًا هناك في المتجر كما لو أنني هزت باليانصيب.

منذ ذلك الوقت، خالطني الكثير من إجراءات التسوق. لكن معرفة أن التمثل مهم في كل التجارب، أحاول أن أظل متعلقة. كنزة صوفية صفراء أخرى ستجعلني أشعر... ماذا؟ إذا كانت الإجابة "لا شيء" فسأعيدها إلى مكانها أو أشتريها لشخص ما والتي ستيهج يومه (مثل "جايل"، والتي تحب اللون الأصفر مثلما يحب بعض الأشخاص الشيكولاتة).

أمل أن الطريقة التي تنفق بها أموالك تكون متماشية مع حقيقة طبيعتك والشئ الذي ترغب فيه. أمل أن تجلب أموالك بهجة لك وللأشخاص الذين تحبهم. وآمل أن تستخدمها كقوة فعالة لما هو مفيد لتشجيع نياتك الحسنة.

في العقد الثالث من عمري، حضرت حفل إفطار في واشنطن العاصمة، كان تحت رعاية تجمع السود القومي. ولحسن حظي استمعت للواعظ الأفصح من مدينة كليفلاند: رجل الدين "أوتيس موسى الابن"، رجل أصبح فيما بعد مرشدًا وصديقًا.

في هذا اليوم، حكى رجل الدين "موسى" قصة باقية معي حتى يومنا هذا. والده، مزارع مستأجر فقير، عمل طيلة حياته لتربية أفراد عائلته ورعايتهم، يعاني النوع نفسه من الإهانات التي قاستها أجيال من قبله لفترات طويلة. لكن في العقد السادس من عمره، أتيت له في النهاية فرصة القيام بما لم تقم به هذه الأجيال أبدًا: الإدلاء بصوته في الانتخابات. في يوم الانتخاب، نهض قبل شروق الشمس، ارتدى أجمل سترة لديه، السترة التي ارتداها في حفلات الزفاف والجنائزات، واستعد للسير لصندوق الاقتراع ليصوت ضد حاكم عنصري لولاية جورجيا لصالح مرشح معتدل. سار لمسافة ١٠ كيلومترات؛ وعندما وصل إلى هناك، تم إخباره بأنه في مركز الاقتراع الخطأ للتصويت وتم إرساله إلى مركز اقتراع آخر. سار لمسافة ٩ أو ١٠ كيلومترات أخرى وقوبل بالرفض نفسه قبل أن يتم إرساله إلى مركز اقتراع ثالث. عندما وصل إلى مركز الاقتراع الثالث، أخبروه: "يا رجل، أنت تأخرت قليلًا - تم إغلاق صناديق

الاقتراع بالفعل". بعد السير ليوم كامل، سار لأكثر من ٢٠ كيلومترًا، عاد إلى المنزل، منهكًا ومستنفدًا، ولم يشعر ببهجة التصويت قط. حكى "أوتيس موسى الأب" هذه القصة لأي شخص سيستمع، وعاش بأمل كبير ليحظى بفرصته التالية للإدلاء بصوته. مات قبل الانتخابات التالية. لم يحظ بفرصة الاختيار قط؛ لذا الآن أحظى بهذه الفرصة. وفي كل مرة أدلي فيها بصوتي، لا أختار لنفسني فحسب وإنما لـ "أوتيس موسى الأب" أيضًا وللآخرين الذين لا حصر لهم والذين أرادوا الإدلاء بأصواتهم لكنهم لم يتمكنوا من ذلك. أدلي بصوتي لكل شخص جاء من قبلي ومنح طاقة حياته بحيث يمكن لكم وللي أن تكون قوة تمثل أهمية اليوم.

قالت "سوجرنور تروث" في كلمتها في مؤتمر حقوق المرأة الذي عقد في مدينة أكرين في عام ١٨٥١: "إذا كانت أول امرأة قد خلقها الله على الإطلاق قوية بدرجة كبيرة لتقلب العالم رأسًا على عقب وحدها، فهذه النساء معنا لابد أنهن قادرات على إعادة الأمر، وتعديل الأمر مرة أخرى". سنرى تغييرات مذهلة إذا خرجت النساء إلى صناديق الاقتراع بأعداد كبيرة.

الإحصاءات الأخيرة للتصويت مقلقة ومهينة لتراثنا النسائي - لكل امرأة لم يكن لديها الحق في التصويت لكنها أملت في يوم ما أنه قد يتم سماع صوت بناتها. في عام ٢٠٠٨، حوالي ثلثين فقط من الناخبات المؤهلات للتصويت اهتممن بالإدلاء بأصواتهن. وتذكروا، حسمت الانتخابات الرئاسية التي أجريت في عام ٢٠٠٠ بـ ٥٣٧ صوتًا.

أعرف على وجه اليقين: يجب أن نعتزم أنفسنا وأسلافنا بدرجة
كبيرة لئتم احتساب أصواتنا.

نحن دولة تنفق ٩٥٪ من دولاراتها المخصصة للرعاية الصحية في علاج الأمراض، وتنفق أقل من ٥٪ على البقاء في صحة جيدة وتجنب الأمراض. كم أن هذا الأمر محير؟ يجب تغيير هذا الأمر. والتغيير يبدأ بكيف نختار أن ننظر لأنفسنا: كمزودين للصحة أم كناقلين للمرض.

الشيء الأساسي لكونك تتمتع بصحة جيدة هو أن تعمل بكل قوة - من الناحية البدنية، والعاطفية والروحانية. التمتع بصحة جيدة يعني كونك يخطأ، ويمني الشعور بالحيوية والاتصال. وإذا نظرت إلى حياتك كدائرة وكل جوانبها (المائلة، الموارد المالية، العلاقات، العمل وغيرها من الجوانب) كأجزاء بداخل الدائرة، فسترى أنه إذا كان هناك جزء واحد به خلل، فإنه سيؤثر في كل الأجزاء.

كان هناك مرات عديدة في حياتي عندما وضعت تركيزي بشكل مفرط في العمل ولم أعط قدرًا كافيًا وكبيرًا للاهتمام بنفسي. هناك فرق كبير بين تلبية احتياجات شخصيتك (الفرور) والاهتمام بذاتك الحقيقية. تحديد هذا الفرق يمكن أن يوهز عليك الكثير من الوقت الضائع. هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

يجب أن تكون على اتصال بذهنك، وجسدك وروحك لتعيش الحياة التي كان من المفترض أن تعيشها. عندما يكون الثلاثة مربوطين جيداً، تكون قادراً على تحقيق إمكاناتك على كوكب الأرض.

إنه قرار تتخذه: أن تسعى وراء ما أرسلت هنا لتقوم به ولا تسير بدون هدف في أيامك فقط، متوسط العمر المتوقع للمرأة الأمريكية هو ٨٠ عاماً، هذا توقع، وليس وعداً. ما تفعله اليوم يخلق كل غد. لتمامك الحياة المممة التي تنتظرك، يجب أن تكون على استعداد للقيام بالعمل الحقيقي. ليس وظيفتك، وليس ملف مسارك المهني، لكن بالاهتمام بروحك، والتي تهتم برغباتها الكبرى لك. يجب أن تصمت أحياناً لتسمع الهمس، وتحقق بشكل منظم. يجب أن تفني ذهنك بالتفكير والأفكار التي تفتح لك إمكانات جديدة. (عندما تتوقف عن التعلم، تكف عن النمو، وتخبر الكون لا شموياً بأنك خضت كل التجارب - لا يوجد أي شيء جديد بالنسبة لك. فلماذا إذن أنت هنا؟).

لا يمكنك أن تتظاهر أن جسدك سيؤدي وظيفته إلى الأبد بفض النظر عن طريقة تعاملك معه. جسدك يريد أن يتحرك؛ ويريد أن تتم تغذيته بشكل جيد. إذا كنت تركض بأقصى سرعة في الحياة كما لو أن الحياة عبارة عن سباق يجب أن تفوز به، تحتاج إلى إبطاء سرعتك وإدخال بعض الراحة في جدولك؛ لأن الحقيقة هي، أنك فزت بالفعل. أنت لا تزال هنا، مع فرصة أخرى للنجاح، للقيام بعمل أفضل، وأن تكون أفضل - تبدأ من الآن.

قبل سنوات في برنامجي، شاركت معي أم فشلت في جعل ابنها يخلد إلى النوم. ابنها كان يبلغ من العمر ٢ سنوات وكان مدللًا. أزد أن ينام على فراشه؛ حتى إنه رفض أن يستلقي على فراشه. وكلما أصرت الأم، قام الطفل - يصيح ويصرخ، إلى أن وقع بالفعل من الإنهاك.

لقد عرضنا شريطًا تسجيليًا لكل من الأم والابن وهما يتعاركان. عندما انتهى خبيرنا، دكتور "ستانلي توريكي" من مشاهدة الشريط التسجيلي، قال إن شيئًا ما جعله يصاب بعشيرة: "لا شيء يحدث إلى أن تقرر". السبب في عدم نوم هذا الصبي الذي يبلغ من العمر ٢ أعوام في فراشه كان لأن والدته لم تقرر أن الأمر سيحدث. عندما قررت أن الأمر سيحدث، كان الطفل يذهب إلى فراشه. قد يبكي ويصرخ ويتجسس إلى أن يغلبه النعاس، لكنه سيدرك في النهاية أن والدته قد اتخذت قرارًا.

حسنًا، أعرف أن دكتور "توريكي" كان يتحدث عن الصبي الذي يبلغ من العمر ٢ أعوام، لكنني أعرف على وجه اليقين أن هذه النصيحة الرائعة تطبق على العديد من الجوانب الأخرى في الحياة أيضًا - العلاقات، والتغيير في المسار المهني، والمشكلات التي تتعلق بالوزن. كل شيء يعتمد على قراراتك.

عندما لا تعرف ما يجب القيام به، فأفضل نصيحة أقدمها لك هي عدم القيام بأي شيء إلى أن يأتي الوضوح. أن تصمت وأن تكون قادرًا على سماع صوتك الخاص وليس أصوات العالم، يسرعان من الوضوح. ما إن تقرر ما تريده، فقدم التزامًا بهذا القرار. أحد أفضل الاقتباسات بالنسبة لي هو من متعلق الجبال "دابلو. إتش. موري":

إلى أن يلتزم المرء يكون هناك تردد واحتمالية التراجع وشمور بالعجز دائمًا. فيما يتعلق بكل أفعال المبادرة (والإبداع)، توجد حقيقة أساسية - الجهل الذي يقتل الأفكار التي لا تحصى والخطأ الممتازة: في اللحظة التي يلزم فيها المرء نفسه بالتأكد، تتحرك العناية الإلهية بمد ذلك، أيضًا. كل أنواع الأشياء تحدث لتساعد المرء والتي ما كانت لتحدث بطريقة أخرى أبدًا. تيار كامل من الأحداث ينشأ عن القرار. يصب في صالح المرء مثل كل أنواع الأحداث والمقابلات غير المتوقعة والدعم المادي، والتي ما كان يمكن لأي رجل أن يحلم أنها ستظهر في طريقه. لقد اكتشفت احترامًا عميقًا لأحد المقاطع الشعرية المؤلفة من بيتين لـ "جوته": "أيا كان ما يمكنك فعله، أو تحلم بالشيء الذي يمكنك فعله، فابدأه. "الشجاعة بها عبقرية، وتوجد بداخلها قوة وسحر".

اتخذ قرارًا وانظر لحياتك وهي تتقدم.

إنني أنبهر دائماً بقوائم "أكثر الأشخاص تأثيراً"، وأنبهر بالأساليب التي يستخدمون بها أشياء خارجية - الشهرة، المكانة، الثروة - لتحديد وتصنيف التأثير. من الغريب أنه كيف يمكن لشخص أن يتدرج من رأس القائمة في أحد الأعوام إلى أن يكون غير مدرج على القائمة في العام التالي - كل ذلك في لحظة اجتماع أحد مجالس الإدارات. هل كان تأثير هذا الشخص حقيقياً، أم أن التأثير يكمن في المنصب فحسب؟ كثيراً ما نخلط بين الاثنين.

عندما أفكر في التأثير الحقيقي، أفكر في التأثير الذي يظهر عندما يتماشى الهدف مع الشخصية لتحقيق أقصى استفادة. بالنسبة لي، التأثير الحقيقي فقط هو التأثير الذي يأتي من جوهر طبيعتك ويعكس كل ما كنت من المفترض أن تكون عليه. عندما ترى هذا النوع من التأثير يلعب من خلال شخص ما بكل ما فيه من حقائق وتأكيدات، فإن مقاومته تتعذر، ويكون ملهماً وراقياً.

السحر يكمن في الاستقامة: عندما تعرف على وجه اليقين أنك في الطريق الصحيح وتقوم بما هو من المفترض أن تقوم به بالتحديد، تشبع نية روحك ورغبة قلبك. عندما تكون حياتك على الطريق الصحيح مع هدفها، تكون أكثر تأثيراً. وبالرغم من أنك قد تتعثر، فإنك لن تقع.

لقد سافرت إلى ولاية لويزيانا بعد مرور خمسة أيام من إعصار كاترينا لأشاهد بنفسى الآثار المدمرة التي خلفها الإعصار. وصفته "مايا أنجلو" بعمق شديد وقالت: "اليابسة أصبحت ماء، والماء كالقوة العظمى".

لم أمض سوى عشر دقائق في ملعب سويسردوم بمدينة نيو أورلينز، حيث الآلاف من العائلات انتظرت كثيرًا لمدة خمسة أيام لتأتي إليهم المساعدات. بعد ذلك، بأيام، اعتقدت أنني يمكن أن أشتت رائحة البول والبراز، مختلطين مع حدة اللحم المتعفن. قلت على الهواء: "أعتقد أننا جميعًا - هي هذا البلد - ندين لهذه العائلات باعتذار".

هي اليوم التالي، "جايل كينج"، التي بالإضافة إلى كونها أعز صديقة لدي، تعمل أيضًا محررة بمجلة أو بوجه عام، تلقت مكالمات هاتفية من قارئة غاضبة تبلغها بإلغاء اشتراكها لأن "أوبرا كانت مفرورة للغاية، بإخبارها إيانا الحكومة يجب أن تعتذر لهؤلاء الأشخاص".

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن وراء كل كارثة، يوجد دروس عظيمة يجب تعلمها. أحد أعظم الدروس هو: ما دمتنا نلعب لعبة "نحن وهم"، لا نتغير كأشخاص، أو كأمة، أو ككوكب.

إعصار كاترينا أعطانا فرصة لتعيش في حالة من الكرم ولنظهر
تعاطفنا.

على مر السنين، سمعت الكثير من الأشخاص يتألمون من الحكمة
في أن الله يسمح لهذا الأمر أو ذلك الأمر بأن يحدث. الدرس الآخر:
لا يعاني الأشخاص بسبب ما يقدره الله لهم لكن بسبب ما نحن نفعله
وما لا نفعله.

الكثير من الأمور التي حدثت بعد إعصار كاترينا كانت من صنع
الإنسان. وكما رأينا جميعاً، كان هناك لوم كبير لتجنب الأمر. لكن
الإعصار أعطانا فرصة أيضاً لنرى أن في لحظات اليأس، والخوف
والمعجز، كل واحد منا يمكن أن يكون بمثابة قوس قزح من الأمل،
نفعل ما بوسعنا لننشر الحنان والرحمة لبعضنا البعض؛ لأنني أعرف
على وجه اليقين أنه لا يوجد هم - بل يوجد نحن فقط.

في شهر يناير من عام ٢٠٠٩، ظهرت على غلاف مجلة أوه مرتين: كانت عبارة صورتين لي جنباً إلى جنب، قبل وبعد. في إحدى الصور، ما قبل، كنت في حالة بدنية جيدة، ما بعد، كان وزني زائداً. كان لدي ثقة لأظهر هذه الصور لنفسي لأنني كنت أعرف أنني لست وحدي. ما يقدر بنحو ٦٦٪ من الأمريكيين البالغين هم إما لديهم زيادة في الوزن أو يعانون السمنة. ولا يوجد أي أحد سميد بالفعل من هذا الأمر.

هذا الغلاف أثار فيضاً من العاطفة وسيلاً من الدعم. أحد أكثر ردود الأفعال التي لا تنسى والتي حصلت عليها كانت هذه الرسالة من صديقة عبر البريد الإلكتروني: "إليك طريقة رؤيتي لوزنك - إنه بمثابة جهاز كشف الدخان بالنسبة لك. ونحن جميعاً نغرق أفضل جزء في حياتنا".

لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة من قبل، لكنها كانت لحظة اندهاش حقيقية. وزني كان مؤشر تحذير، كان ضوءاً وامضاً يعلن انفصالي عن جوهر نفسي.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن الوزن بالنسبة لي مشكلة روحانية، وليس مشكلة غذائية. لمست "ماريان ويليامسان" وتبراً حساساً عندما أرسلت البريد الإلكتروني هذا: "وزنك هو دعوة لأفضل حياة لك بالفعل".

كل هذه السنوات من النظم الغذائية المحكوم عليها بالفشل، اعتقدت أن الوزن كان العائق. أخبرت نفسي بأن لدي "مشكلة" تتعلق بالوزن - بدلاً من النظر إلى وجودي غير المتزن وكيف أنني استخدمت الطعام لكتم الحقائق.

شاركت ذات مرة في تأليف كتاب مع "بوب جرين" بعنوان Make The Connection . كانت تدور فكرته حول العنوان. حتى عندما كتبت جزئي، الذي تضمن مشاركة دفتر يومياتي المحبط حول كوني سميئة (كنت أزن ١٢٤ كيلوجراما عندما قابلت "بوب")، كنت أقول له في كثير من الأحيان: "ذكرني مرة أخرى - ما الرابط؟". لقد تعلمت من "بوب" أن إفراطي في تناول الطعام لم يكن يتعلق برقائق البطاطس، بل كان يتعلق بأنني أحتاج إلى إعادة تفسير طبقات إدماي للطعام ومعرفة ما الذي كان يلتهمني. بالتأكيد، لم أقشر بمق كبير.

لكن الآن أعرف أن الرابط هو المحبة، والاحترام والحفاظ على كل شيء يتعلق بك. كان يخبرني "بوب" في كثير من الأحيان قائلاً: "وزنك مرتبط في النهاية بمشاعر انعدام القيمة الخاصة بك". لسنوات، كنت أختلف بشدة، وأقول: "أسمع يا بوب جرين، لست واحدة من هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون أنهم لا يستحقون ما يملكونه. لقد عملت بكد لأحصل على كل شيء أملكه".

لكن وأنا أتقدم في اتجاه المسار الروحاني لحل وإدارة مشكلة الوزن بشكل منتظم، أرى الآن أن هناك شعورًا بعدم الجدارة يأتي بأشكال كثيرة.

أنا منجزة بدرجة فائقة منذ أن كان عمري ٣ سنوات. لسنوات شعرت بالحاجة إلى أن أظهر أنني أنتمي إلى هنا - الحاجة إلى إثبات جدارتي. لقد عملت بكد. حصلت على درجات امتياز. فزت بمسابقات الخطابة، حصلت على منح دراسية. كنت في منتصف العقد الرابع من عمري قبل أن أدرك أن مجرد كونك مولودًا يجعلك شخصًا مؤهلًا للوجود. لم يكن لدي أي شيء لأثبتته.

بالنسبة لمعظمنا والذين يفرطون في تناول الأطعمة، فإن الكيلوجرامات الإضافية تتطابق مع مشاعر القلق، والإحباط والاكتئاب التي لم تحل، والتي يتلخص جميعها في الخوف الذي لم نعمل على إزالته. نغطي الخوف بالطعام بدلًا من أن نشعر به ونعامل معه. نكتم كل هذه المشاعر بمروض من الثلاجة.

إذا كان بإمكانك أن تهزم الخوف، فستحلق. هذا ما أعرفه أيضًا "على وجه اليقين".

دع حياتك تستيقظ داخلك. أيا كان تحديك - الإفراط في تناول الطعام، أو المبالغة في الاستمتاع بالملذات في أية مادة أو نشاط، أو خسارة العلاقة، والأموال، والمنصب - فدع الأمر يكن بابًا مفتوحًا على أفضل تصوراتك لنفسك، ودعها تكن دعوة لأفضل حياة لك.

أحب مشاهدة غروب الشمس على جزيرة ماوي، والسماء يتغير لونها تدريجياً. هذا المنظر الذي يوضح كيف أن التحول في الطبيعة أسهل مما نفعله نحن البشر.

التطور هو عملية تنقيب دائمة - الحفر بعمق لاكتشاف مشكلاتك الكامنة. أحياناً يكون الشمور مثل محاولة اختراق جبل كلمنجارو. فإنك تستمر في الطرق على الصخر.

ما اكتشفته، مع ذلك: الصخور التي لم تتم العناية بتحويل إلى ركام، ثم إلى جبال. ومهمتنا هي أن نقوم بعمليات النظافة يومياً - في عملنا، لعائلتنا، لملاقاتنا ولمواردنا المالية ولصحتنا.

إهمال المشكلات يكون أسهل، بالتأكيد، لكن إذا أخذنا حتى خطوات صغيرة لمعالجتها، فهذه الخطوات تصبح في النهاية قفزات كبيرة في رحلة تحقيق الذات.

تحقيق إمكاناتك كشخص أكثر من مجرد فكرة، إنه الهدف النهائي. المعجزات التي تكون مؤهلين لها ليست لها أية علاقة بمقاييس الجنس البشري، أو تصنيفات ما هو الشيء المشهور وما هو الشيء غير المشهور، من هو الشخص المثير ومن هو غير المثير. إنني أتحدث عن القدر الحقيقي: من الشخص الذي أثرت في حياته؟ من الشخص الذي أحببته، ومن الشخص الذي أحبك؟

هذا هو الشيء الذي أعرف أنه مهم على وجه اليقين. بالنسبة
لي، إنه الهدف الوحيد الذي يستحق أن نطمح إليه: التحول في
الإدراك الذي يسمح لي بأن أعرف أنني لست أفضل أو أسوأ من أي
إنسان آخر. هذا ما أنا عليه ببساطة.

في الصف الثالث، تعلمت القاعدة الذهبية: عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك. لقد أحببت هذه الكلمات. أكتبها على كل شيء وأحملها في حقيبة كتيبي.

كنت فاعلة خير. في مرحلة ما، ظننت حتى أنني سأكون داعية دينية. في أحد أيام الأسبوع، أذهب إلى دار العبادة، وأجلس في المقعد الخشبي الثاني على جهة اليمين، أخرج المفكرة، وأكتب كل شيء يقوله رجل الدين. في اليوم التالي في المدرسة، ألقى الخطبة في الملعب. أسميت ذلك بالعبادة في صباح اليوم التالي. يراني التلاميذ البالغون من العمر ٨ سنوات ويقولون: "ها قد جاءت هذه الواعظة". في ذلك الوقت، عندما كانت تحاول دار العبادة أن تجمع الأموال للأطفال الفقراء في كوستاريكا، دشنت حملة. كنت سأجمع المزيد من الأموال أكثر من أي شخص آخر. تبرعت بالمال المخصص لشراء وجبة غدائي وأقنعت زملائي في الصف بالقيام بالشيء نفسه. كان ذلك كله جزءاً من مبدأ "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك" الذي التزمت به.

بعد ذلك، في الصف الخامس، واجهتني بعض المشكلات. كانت هناك فتاة في صفي لم تكن تحبني؛ لذا كنت أتجول في المدرسة وأتحدث عنها. إحدى صديقاتي أشارت إلى أنه إذا كنت أوّمن بمقولة

عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك وكنت أتحدث عن هذه الفتاة، فمن المرجح أنها كانت تتحدث عني، أيضًا. أجبت: "لا أهتم، لأنني لا أحبها، على أية حال".

منذ فترة طويلة، كلما أردت أن أقول أو أفعل شيئًا كان ضد طبيعتي الصالحة، حاولت أن أبرر ذلك الأمر لنفسي. ما لم أفهمه هو أن كل أفعالنا، الصالحة وغير الصالحة على حد سواء، ترجع إلينا. لكن في النهاية عرفت أننا نأخذ من العالم ما أعطيناه إياه. أدرك هذا الأمر من الفيزياء والمتمثل في قانون الحركة الثالث لـ "نيوتن": لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومضاد له في الاتجاه. إنه جوهر ما يسميه الفلاسفة الشرقيون بـ "الكارما". في فيلم *The Color Purple*، أوضحت الشخصية "سيلبي" لسيدها: "كل شيء تحاول أن تقوم به لي، قد حدث لك بالفعل".

أفمالك تدور حولك مثلما تدور الأرض حول الشمس بالتأكيد. لهذا، عندما يقول الأشخاص إنهم يبحثون عن السعادة، أسألهم: "ما الشيء الذي أعطيتهموه للعالم؟" إن الأمر مثل الزوجة التي ظهرت ذات مرة في برنامجي تتساءل عن السبب في أن علاقتها مع زوجها قد انهارت. ظلت تقول: "لقد اعتاد أن يجعلني سعيدة للغاية. لا يجعلني سعيدة بعد الآن". ما لم تستطع إدراكه هو أنها كانت السبب في النتيجة التي حدثت لها. السعادة ليست شيئًا تحصل عليه من الآخرين أبدًا. السعادة التي تشعر بها تناسب طرديًا مع الحب الذي تكون قادرًا على منحه.

إذا كنت تعتقد أن هناك شيئاً ما مفقوداً في حياتك أو أنك لا تحصل على ما تستحقه، فتذكر أنه لا يوجد فتات الخبز في الطريق. أنت تقود الحياة؛ وهي لا تقودك.

انظر إلي ما سيأتي في حياتك عندما تمضي وقتاً إضافياً مع أطفالك. تغل عن غضبك مع مديرك أو زميلك في العمل وانظر إلى ما سيعود إليك. كن محباً نفسك والآخرين وانظر إلى هذا الحب المتبادل. هذه القاعدة تنجح في كل مرة، سواء كنت مدركاً لها أو لم تكن مدركاً لها. إنها تظهر في الأشياء البسيطة، الأشياء الكبيرة والأشياء الأكبر.

اليوم أحاول أن أفعل خيراً وأنصرف بصورة جيدة مع جميع من ألتقيه. أؤكد من تكريس حياتي للمحبة؛ لأنني أعرف على وجه اليقين أن ما أفكر فيه، ما أقوله وما أفعله - كل شيء سيعود إلي، والأمر نفسه ينطبق عليك.



أعرف على وجه اليقين
أن رحلتك تبدأ باختيار أن تنهض،
ألا تخرج، وتعيش الحياة على الوجه
الأكمل
أوبرا وينفري



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

